

# 献立表 10月

2日(水)

ハンバーグランチ

内容：牛豚合ひき肉、ケチャップスパゲッティ、げポテト等

アレルギー：牛肉、豚肉、大豆、小麦、卵、乳



3日(木)

鶏の唐揚げランチ

内容：唐揚げ、ゆで卵、もやしナムル、ポテトマカサラダ等

アレルギー：鶏肉、大豆、卵、小麦

10日(木)

オムライスランチ

内容：ケチャップご飯(鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ)、チキンナゲット、無塩ウィンナー等

アレルギー：鶏肉、大豆、小麦、卵

11日(金)

豆腐ととりのふわふわ揚げランチ

内容：豆腐と鶏ひき肉ふわふわ揚げ、野菜煮物(人参、大根等)無塩ウィンナー等

アレルギー：鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵

22日(火)

カツカレーランチ

内容：とんかつ、カレー(人参、ブロッコリー、カリフラワー等)、スパゲティサラダ等

アレルギー：豚肉、大豆、卵、小麦

21日(月)

マーボー豆腐ランチ

内容：豆腐、豚ひき肉、人参、揚げ餃子、揚げ焼売等

アレルギー：豚肉、大豆、小麦、



4日(金)

中華丼ランチ

内容：小松菜、豚ひき肉、人参、もやし和え物、揚げ焼売、ゆで卵等

アレルギー：豚肉、鶏肉、大豆、小麦、卵

15日(火)

おにぎりランチ

内容：おにぎり(鮭、おかか)、コロッケ、無塩ウィンナー、卵焼き等

アレルギー：鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵

24日(木)

鶏の唐揚げランチ

内容：唐揚げ、ゆで卵、もやしナムル、ポテトマカサラダ等

アレルギー：鶏肉、大豆、卵、小麦

31日(木)

ライスコロッケランチ

内容：ケチャップご飯、ライスコロッケ、ハンバーグ、ゆで卵、ブロッコリー和え物など

アレルギー：豚肉、大豆、小麦、

7日(月)

旬野菜カレーランチ

内容：カレー(ブロッコリー、ナス、パプリカ、豚ひき肉)揚げポテト等

アレルギー：豚肉、大豆、小麦、乳、りんご

17日(木)

わかめご飯メンチカツランチ

内容：メンチカツ、ポテトマカロニサラダ、ブロッコリー和え物、ゆで卵等

アレルギー：豚肉、鶏肉、大豆、小麦、卵

25日(金)

五目お稲荷さんランチ

内容：稲荷ずし(酢飯、人参、椎茸)、卵焼き、コロッケ、無塩ウィンナー

アレルギー：鶏肉、大豆、小麦、卵



28日(月)

自身魚のそぼろあんかけランチ  
内容：白身魚、鶏ひき肉、ちくわ磯辺揚げ、無塩ウィンナー

アレルギー：豚肉、鶏肉、大豆、小麦

8日(木)

豚カツランチ

内容：豚かつ、とんかつ、ひじきの煮物、ゆで卵等

アレルギー：豚肉、大豆、卵、小麦

17日(金)

ビビンパランチ

内容：鶏そぼろ、ナムル(人参、小松菜、もやし)、炒り卵など

アレルギー：鶏肉、卵、小麦、大豆