



おかずの大盛について

+ 大盛増量 +

マークの日

料理名の前に「●」のあるおかずが増量になります。

+ 大盛プラス +

マークの日

プラスでつく料理名をのせています。

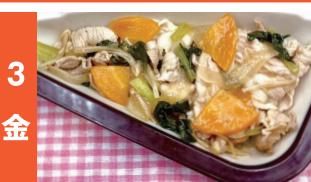
※どちらかだけの日もあります

10月は食品ロス削減月間です

苦手なものも一口は食べるように心がけ、食品ロス削減について考えましょう

1
水

ごはんと混せて食べてね

・そぼろごはん
・野菜炒め
・アーモンドフィッシュ
・みそ汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・フライドチキン2
木・赤魚の照り焼き
・糸昆布の炒め煮
・肉じゃが
・ミートボールの甘酢あん
・吉野汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・スパイシーシュリンプ3
金

●豚丼

・生揚げの煮つけ
・白菜ちらめん
・沢煮わん
・ごはん
・牛乳

+ 大盛増量 +

6
月・さつまいもと鶏肉の揚げ煮
・春雨サラダ
・黒ごまだんご
・すまし汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・さばの干物7
火・ハンバーグ和風きのこソースかけ
・チングンサイとコーンのソテー
・しゃきしゃきそぼろ
・キヤロットラペ
・ひじきのかきたま汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・あじの天ぷら8
水・白糸鰯の香草焼き
・小松菜炒め
・揚げじゃがいもとハムのソテー
・キャベツサラダ
・豆と野菜のスープ
・黒パン
・牛乳+ 大盛プラス +
・ポークケチャップ9
木・揚げぎょうざ・蒸ししゅうまい
・もやしのナムル
・じゃがいものきんぴら
・みかん缶&寒天缶
・マーボー豆腐
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・チンジャオロース10
金●鶏肉の唐揚げ
・白菜のおかかあえ
・磯辺ポテト
・大豆のカレー煮
・けんちん汁
・ごはん
・牛乳

+ 大盛増量 +

今月から藤沢産新米ごはんが登場します！

22日のごはんは藤沢産の新米ごはんです。



地元でとれた新米をよく味わって食べてください。

22日は「かながわランチ」です



神奈川県産の豚肉、小松菜が入った「すきやき煮」は、藤沢産新米ごはんによく合います！

20
月ごはんにかけて食べてね
・カレーピラフのクリームソースかけ
・ペンネミートソース
・キャベツとチングンサイの炒めもの
・カレーピラフ
・牛乳+ 大盛プラス +
・チキンカツ21
火・さばのヤンニヨムカンジャンかけ
・ゆで野菜
・小松菜の煮びたし
・チャブチエ
・わかめと大根のスープ
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・いかの磯辺揚げ15
水ごはんにかけて食べてね
・秋野菜カレー
・キャベツのソテー
・りんごゼリー
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・マヒマヒフライ16
木・鮭の塩焼き
・小松菜のおかかあえ
・煮豆
・切り干し大根とひじきのごまあえ
・にらたま汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・鶏天17
金●チキンチキンごぼう
・ひじきポテト
・煮びたし
・みそ汁
・ごはん
・牛乳

+ 大盛増量 +

27
月ごはんと混せて食べてね
・菜飯(ツァイフアン: 中華風おこわ)
・ホキの揚げ煮
・キャベツのナムル
・ひじきのスープ
・もち米入りごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・鶏肉の中華だれ28
火・鰯のごまみそかけ
・ゆで野菜
・ちくわの磯辺揚げ
・鶏肉と大豆のうま煮
・みかん
・かつおぶしのふりかけ
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・ミートボールのケチャップあえ22
水・ハンバーグ デミグラスソースかけ
・ペンネソテー
・マッシュポテト
・キャベツとコーンのソテー
・ミネストローネ
・ロールパン
・牛乳+ 大盛プラス +
・ハムカツ23
木・チキンライス
・ベイクドポテト
・野菜炒め
・コーンスープ
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・ハムカツ24
金・筑前煮
・もやしとわかめのサラダ
・にんじんしりしり
・どさんこ汁
・ごはん
・牛乳+ 大盛プラス +
・あじフライ27
月●鶏肉のはちみつしょうが焼き
・キャベツのペペロンチーノ
・かぼちゃの塩バターあえ
(アーモンド入り)
・小松菜とコーンのソテー
・ジュリアンスープ
・ごはん
・牛乳

+ 大盛増量 +