



献立表

ぷらうらんど
kouminkan たの
2024, 10月

	月	火	水	木	金
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
昼		ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 デザート	チキンライス りんごのサラダ コーンスープ デザート	ご飯 魚のフライ キャベツの和え物 カレースープ デザート	肉みそどんぶり 大根のサラダ きのこ汁 デザート
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
昼	ごはん すき風煮 かみかみサラダ すまし汁 デザート	ごはん ラーメン ササミのサラダ デザート	ごはん 根菜ハンバーグ さくらえびのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん チキン南蛮 しらす和え 味噌汁 デザート	ごはん ぐる煮 いも天 味噌汁 デザート
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
昼	スポーツの日	ごはん きつねうどん 小魚のサラダ デザート	ごはん 鶏のから揚げ 中華和え 味噌汁 デザート	ごはん コロッケ 白和え 味噌汁 デザート	ごはん 魚のホイル焼き 大学カボチャ 味噌汁 デザート
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
昼	さつまいもごはん サバの味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 デザート	ビビンバ風混ぜごはん フルーツサラダ コンソメスープ デザート	ごはん ひじきのつくね煮 和風サラダ 味噌汁 デザート	ごはん てまりシューマイ みかんサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 焼きそば リンゴと柿のサラダ 味噌汁 デザート
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
昼	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 味噌汁 デザート	ごはん ミートボールケチャップ煮 野菜サラダ ワカメスープ デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート	ごはん 鶏の照り焼き 和え物 かぼちゃのスープ デザート	

カボチャスープ



材料

カボチャ 1/4
小麦粉 大さじ1
牛乳(豆乳) 200cc
コンソメ 小さじ2
塩コショウ 少々
砂糖 少々
バター ひとかけ

作り方

- ①カボチャをレンジで柔らかくして潰す。
- ②鍋に移して、小麦粉を入れて混ぜる。
- ③②に牛乳を少しずつ加え加熱する。
- ④コごはんソメ、塩コショウ、砂糖で味付けをして沸騰直前まで加熱して出来上がり。