



献立表

オリーブ・宝塚事業所

		10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11 (土)	10/12 (日)
朝食	和食	ご飯 なすのソテー めかぶの和え物 果物 味噌汁	ご飯 オムレツ スナップエンドウの和え物 果物 味噌汁	ご飯 ブロッコリーサラダ しろ菜のおかか和え 果物 味噌汁	ご飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ 果物 味噌汁	ご飯 野菜炒め カリフラワーサラダ 果物 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 菜の花の和え物 果物 味噌汁	ご飯 ウィンナー炒め 茄子のポン酢和え 果物 味噌汁
	洋食	パン なすのソテー めかぶの和え物 果物 牛乳	パン オムレツ スナップエンドウの和え物 果物 牛乳	パン ブロッコリーサラダ しろ菜のおかか和え 果物 牛乳	パン ピーマンのソテー マカロニサラダ 果物 牛乳	パン 野菜炒め カリフラワーサラダ 果物 牛乳	パン 豆腐のケチャップ炒め 菜の花の和え物 果物 牛乳	パン ウィンナー炒め 茄子のポン酢和え 果物 牛乳
昼食	A	ご飯 とりそぼろ丼  かぶの炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 鯖の漬け焼き  ごぼう炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁	おにぎり 肉そば  オクラサラダ そばの日	ご飯 たまご丼  青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き  天ぷら きのこの胡麻酢和え すまし汁 ごちそうメニュー	ご飯 田舎散らし  炊き合わせ 青梗菜のピーマン和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油焼き  含め煮 オクラの和え物 すまし汁
	B					ご飯 ホキの塩焼き  切干大根 きのこの胡麻酢和え すまし汁		
夕食		ご飯 白身フライ 大根の中華煮 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 ボークシチュー 青菜のサラダ デザート	ご飯 シャージャン豆腐 きんぴらごぼう 春菊のわさび和え 中華スープ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 茄子の炒め煮 ほうれん草のおひたし	ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 鯖の生姜煮 キャベツソテー しろなのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 肉団子と春雨のスープ煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■そばの日■

10月8日は「そばの日」といわれており、これは東京の麺類の組合のが制定したものです。その由来は、新そばの季節が10月だから「10」、そして「10=十」は昔の読み方で「そ」、「8=八」は「ば」と読めるからなんです。年越しそばなどの伝統もあり、今でも日本で愛されている食べ物のひとつです。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)	10/18 (土)	10/19 (日)
朝食	和食	ご飯 しろ菜和え物 大豆と昆布の旨煮 果物 味噌汁	ご飯 スナッパの炒め物 白菜のドレ和え 果物 味噌汁	ご飯 マカロニソテー パンプキンサラダ 果物 味噌汁	ご飯 茄子のケチャップ炒め 青梗菜の和え物 果物 味噌汁	ご飯 もやしの炒め物 うぐいす煮豆 果物 味噌汁	ご飯 炒り卵 ピーマンの和え物 果物 味噌汁	ご飯 かぶの炒め煮 金時豆 果物 味噌汁
	洋食	パン しろ菜和え物 大豆と昆布の旨煮 果物 牛乳	パン スナッパの炒め物 白菜のドレ和え 果物 牛乳	パン マカロニソテー パンプキンサラダ 果物 牛乳	パン 茄子のケチャップ炒め 青梗菜の和え物 果物 牛乳	パン もやしの炒め物 うぐいす煮豆 果物 牛乳	パン 炒り卵 ピーマンの和え物 果物 牛乳	パン かぶの炒め煮 金時豆 果物 牛乳
昼食	A	ご飯 とんかつ卵とじ  きのこのガーリックソテー いんげんの和え物 すまし汁	おにぎり 焼きうどん  しろ菜和え物 味噌汁 焼きうどんの日	ご飯 鶏の生姜焼き  切干大根 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き  冬瓜の煮物 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司(洋風)  竹輪の炒め物 小松菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ハムカツ  スパゲティソテー ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	海鮮チャーハン  チンゲン菜のナムル 果物 変わりチャーハンの日
夕食		ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 小松菜のドレ和え スープ	ご飯 鶏の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 菜の花サラダ 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 大豆のうま煮 しろ菜の和え物 すまし汁	ご飯 豚肉のポン酢蒸し 炒り豆腐 菜の花の和え物 すまし汁	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの炒め物 わかめサラダ 味噌汁	ご飯 鶏と里芋の中華炒め がんもの煮物 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 鮭のピリ辛焼き 牛蒡炒め わかめの酢の物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



■焼きうどんの日■

焼きうどんの日は、焼きうどん発祥の地である福岡県小倉の「小倉焼きうどん研究所」が、地元の町おこし活動の一環として制定したものであり、2002年のこの日に行われた「焼きうどんバトル」がきっかけとなり、全国へと焼きうどんが広まりました。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)
朝食	和食	ご飯 冬瓜のそぼろ炒め 春菊のおひたし 果物 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー ほうれん草和え物 果物 味噌汁	ご飯 小松菜のソテー パンプキンサラダ 果物 味噌汁	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 味噌汁	ご飯 炒り卵 春雨サラダ 果物 味噌汁	ご飯 アスパラソテー ビーフン炒め 果物 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 果物 味噌汁
	洋食	パン 冬瓜のそぼろ炒め 春菊のおひたし 果物 牛乳	パン ウィンナーソテー ほうれん草和え物 果物 牛乳	パン 小松菜のソテー パンプキンサラダ 果物 牛乳	パン 青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 牛乳	パン 炒り卵 春雨サラダ 果物 牛乳	パン アスパラソテー ビーフン炒め 果物 牛乳	パン 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 果物 牛乳
昼食	A	ご飯 塩梅カレー  (カレー用スプーン) さつまいもサラダ デザート 塩梅カレー	ご飯 メンチカツ  じゃが芋ソテー インゲンわさび和え 味噌汁	ご飯 散らし寿司(牛)  竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 すまし汁	ご飯 かつおたたき  炊き合わせ 赤だし 果物 ごちそうメニュー	ご飯 赤魚の粕漬け焼き  大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	おにぎり ちゃんぽん  小松菜のドレ和え	ご飯 太刀魚の竜田揚げ  カブと昆布の炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁
	B				ご飯 アジの照り焼き  炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え 赤だし			
夕食		ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉の和風炒め 金平ごぼう キャベツの胡麻酢和え すまし汁	ご飯 ホキの南部焼き カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 ポークチャップ 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あん スナッパの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 鰯の香草パン粉焼き 茄子のソテー ごぼうサラダ パンプキンスープ	ご飯 お好み焼き 大根のなます すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■かつおのたたき■

かつおのたたきは高知県を代表するご当地グルメであり、特に地元の漁師たちが船上で食べていたものが一般家庭にも伝わったとされています。表面だけをあぶることが特徴で、タタキと呼ばれる理由は、まだ調味料が高価とされていた時代に、包丁や手で叩きタレや塩を味を馴染ませていたことが由来とされています。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1 (土)	11/2 (日)
朝食	和食	ご飯 小松菜の和え物 スナッパの炒め物 果物 味噌汁	ご飯 野菜のたまごとじ いんげんサラダ 果物 味噌汁	ご飯 厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物 味噌汁	ご飯 小松菜ソテー オクラの和え物 果物 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー ポテトサラダ 果物 味噌汁	ご飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物 味噌汁	ご飯 もやしの和え物 南瓜の煮物 果物 味噌汁
	洋食	パン 小松菜の和え物 スナッパの炒め物 果物 牛乳	パン 野菜のたまごとじ いんげんサラダ 果物 牛乳	パン 厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物 牛乳	パン 小松菜ソテー オクラの和え物 果物 牛乳	パン ウィンナーソテー ポテトサラダ 果物 牛乳	パン 野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	パン もやしの和え物 南瓜の煮物 果物 牛乳
昼食	おにぎり 卵とじうどん 	さつま芋ご飯 カレイの煮付け 	おにぎり タンメン 	ご飯 Eと豆腐の和風とろみ煮 	ご飯 パンプキンシチュー 	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 	ご飯 松江カツライス 	
	菜の花炒め 	なすの当座煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 旬:さつまいも	白菜サラダ	キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	カワラーの炒め物 オクラドレ和え 果物 ハロウィンメニュー	チャプチェ風 しろ菜の煮浸し すまし汁 	果物 コンソメスープ 島根グルメ	
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁	ご飯 豚焼き肉風 春菊の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	ご飯 鶏の中華炒め シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 オープンオムレツ かぶのソテー ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮物 菊菜のピ-ナツ和え すまし汁	ご飯 キャベツと豆腐炒め きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 鶏の味噌焼き 豆腐の生姜あん 竹輪の煮物 すまし汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようお願い致します。



■ハロウィン■

ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊から身を守るために仮装をして悪霊にまぎれる・追い払うことを目的に、アイルランドで始まった伝統です。お菓子をもらう理由はいくつか諸説がありますが、悪霊を鎮めるためのお供え物や厄払いなどの意味があるそうです。

写真はイメージです。