

2025年10月 メニュー



* 季節の野菜達 松茸 *

まつたけの旬は9～10月。秋の味覚の王様。

9月に東北・北陸・長野、10月初旬に京都、中旬に山陰、下旬に四国・九州と北から順に旬を迎える。

自然繁殖しづらい上に、人工栽培が確立されていないため、貴重品。
市場に出回るものの多くは、韓国や中国、北朝鮮産がほとんど。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
	<u>10月3日</u> * 鶏のつくね煮 * 野菜の煮物 * マカロニサラダ * ピーマンと明太子 * 青菜えのき和え * ご飯
<u>10月6日</u> * シュウマイ * 八宝菜 * きのコマリネ * 刺身こんにゃく * 果物 * ご飯	<u>10月10日</u> * 鯖の味噌煮 * 野菜煮もの * ひじき煮もの * 酢の物 * 青菜 * ご飯
<u>10月13日</u> * 休日(スポーツの日)なのでお弁当はお休みいたします	<u>10月17日</u> * 厚揚げ肉巻き * 玉子焼き * 野菜煮もの * わかめ酢の物 * 青菜 * ご飯
<u>10月20日</u> * 松茸ご飯 * 赤魚の粕漬け * 野菜の煮物 * 人参サラダ * たまごのキッシュ * 青菜	<u>10月24日</u> * コミセン調理室が使用不可のため、 お弁当はお休みいたします。
<u>10月29日</u> * コミセン調理室が使用不可のため お弁当はお休みいたします。	<u>10月31日</u> * 牛こまと野菜の炒めもPの * ポテトサラダ * 切り干し大根の煮物 * 竹輪とチーズの大葉巻き * 果物 * ご飯

* ふれあい給食 赤とんぼ * で検索して下さい。「ボランティア活動の風景 ・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL・FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869