

カフェテリアメニュー 10月

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
Aランチ (肉)	都民の日	文化祭代休	文化祭片付け	豚肉と玉葱の カレー炒め	トンカツ
付け合せ				豚肉、小麦粉、カレー粉、玉ネギ	ロースカツ(豚肉、小麦粉、卵、パン粉等)
Bランチ (魚)	食文化を楽しむ♪ その1 『富山ブラックラーメン』が、約1年ぶりで再登場します。その名の通り、スープの色は黒色で、黒こしょうの香りが食欲をそそります。ハロウィンにふさわしい色合いに、食べる勇気が必要かもしれません。初めて見る人はもちろん、昨年食べた人がした人はぜひチャレンジしてくださいね。今月の麺ランチはハロウィンにちなんで赤と黒が登場！それぞれ味わってみてね。 さらに、今月は『食欲の秋』ということで、秋の味覚の代表格『サンマ(秋刀魚)』が登場します。サンマにはDHAやビタミンDなど、育ち盛りのおみなさんに必要な栄養素が豊富に含まれています。中間調査直前は、脳の活性化とともに、日本の秋を胃で堪能してくださいね。			アジフライ& 竹輪の磯辺揚げ	サバのバター 醤油ソース
付け合せ				アジフライ、竹輪、青のり、小麦粉、卵、パン粉等	サバ、小麦粉、バター、しょうゆ
副 菜				キャベツ、サニーレタス、人参	大根、人参、スナップエンドウ、レモン
汁 物				花野菜サラダ	刻み昆布と 玉葱のサラダ
主 食				春雨スープ	すまし汁
				春雨、椎茸、長ネギ、人参、青梗菜、鶏ガラ	豆腐
				白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
Aランチ (肉)		ハンバーグ 照焼ソース	チキン 南蛮丼 DON	豚の角煮と 大根の煮物	チキンハーブ ピカタ
付け合せ		ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、蒲焼のたれ	鶏モモ、水菜、パセリ、小麦粉、白米、タルタルソース(油、玉ネギ、卵、酢、ピクルス等)	豚肉、大根、人参、タケノコ、こんにゃく、絹サヤ	鶏モモ、小麦粉、卵、チーズ、パセリ、パプリカ、トマトソース(トマト、玉ネギ等)
Bランチ (魚)		アジの揚げだし	タラの唐揚 野菜甘酢あん	カレイの生姜煮	白身魚フライ& イワシフライ
付け合せ		アジ、片栗粉、ナス、ピーマン、インゲン	タラ、片栗粉、玉ネギ、人参、タケノコ、椎茸、モヤシ、赤・黄・青ピーマン、ゴマ油	カレイ、生姜	白身フライ(スケソウダラ、小麦粉、卵、パン粉等)イワシフライ(イワシ、小麦粉、卵、パン粉等)
副 菜		コーンサラダ	オニオンサラダ	カボチャサラダ	ひじきとセロリの サラダ
汁 物		味噌汁	コンソメスープ	青梗菜のスープ	オクラのスープ
主 食		白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
Aランチ (肉)	きのこおろし ハンバーグ	鶏肉のカレー揚げ	豚肉と野菜の 炒め	とんかつ おろしソース	鶏肉の唐揚げ& コロッケ
付け合せ	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、ヒラ茸、チラ茸、アワビ茸、大根	鶏肉、唐揚げ粉、カレー粉	豚肉、キャベツ、モヤシ、玉ネギ、人参、キクラゲ、ピーマン、ゴマ	ロースカツ(豚肉、小麦粉、卵、パン粉等)、おろしソース(大根、玉ネギ、醤油、レモン汁等)	鶏モモ、唐揚げ粉、コロッケ(ジャガイモ、人参、玉ネギ、枝豆、トウモロコシ、パン粉等)、ゴマ
Bランチ (魚)	ミックスフライ	サバのムニエル トマトソース	シーフード ピラフ DON	サワラの西京焼き	タラのムニエル サラダ仕立て
付け合せ	イカ、ホキ、小麦粉、卵、パン粉	サバ、小麦粉、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	エビ、イカ、タコ、ホタテ、玉ネギ、マッシュルーム、人参、白米、パセリ	サワラ、西京味噌	タラ、小麦粉、ジャガイモ、玉ネギ、水菜
副 菜	ツナサラダ	大根サラダ	きのこひじきの イタリアンマリネ	ブロッコリーとカリ フラワーのサラダ	青梗菜のレモン 醤油和え
汁 物	味噌汁	きのこスープ	ケールの豆乳スープ	すまし汁	玉葱とマッシュルームの スープ
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g

*メニューには主な食材のみを記載しております。また、全てのメニューは同一のラインでの提供になりますので、アレルギーに関しては各自のご判断・ご対応をお願いいたします。
*表示以外の詳細は、事前にお問い合わせください。(事務室 03-3262-4161)

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
Aランチ (肉)	ハンバーグ トマトソース	豚肉ときのこの 生姜マヨ炒め	中間調査		
付け合せ	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、玉ネギ、トマト	豚肉、椎茸、シメジ、ひら茸、マッシュルーム、玉ネギ、ジャガイモ、赤・黄・青ピーマン、マヨネーズ、生姜			
Bランチ (魚)	アジの 香草フライ	サンマと野菜の 揚げ浸し	食文化を楽しむ♪ その2 10月31日といえばハロウィンですね。最近では、日本でも仮装をして楽しむ人が増えています。ハロウィンの発祥国は『アイルランド』だそうです。ケルトという民族のお祭り、秋の作物の収穫を祝ったり、悪魔や悪霊を追い払ったりする行事がもともとの始まりとされています。カブやサトウダイコンの中をくり抜いてランタンを作り、悪魔よけとして飾っていました。このお祭りがアメリカに伝わり、アメリカで多く収穫されていたかぼちゃが、ランタンに使われるようになりました。今月末は『ハロウィン料理』です。ハロウィン気分を盛り上げるため、かぼちゃづくしのメニューになっています。パンプキン料理を食べながら楽しいひとときを過ごしてくださいね♪		
付け合せ	アジ、小麦粉、卵、パン粉、香草、ニンニク、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	サンマ、レンコン、ナス、サツマイモ、シシトウ			
副 菜	グリーンサラダ	海藻とレタスのサラダ			
汁 物	ワカメとえのきの スープ	モロヘイヤのスープ			
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g			
	29 月	30 火	31 水		
Aランチ (肉)	ハンバーグ おろしポン酢	鶏のムニエル クリームソース	食文化を楽しむ♪ ハロウィン料理		
付け合せ	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、大根おろし、万能ネギ、ポン酢	鶏モモ、小麦粉、ホワイトソース(小麦粉、油、玉ネギ、生クリーム等)	カボチャコロッケ &エビフライ		
Bランチ (魚)	白身魚の きのこあんかけ	イワシの 胡麻焼き	エビ、カボチャ、ひき肉、玉ネギ、小麦粉、卵、パン粉等、コールスルー		
付け合せ	ホキ、椎茸、シメジ、ひら茸、マッシュルーム、生姜、万能ネギ	イワシ、蒲焼のたれ、ゴマ	パンプキンスコーン		
副 菜	玉子サラダ	ひじきと牛蒡の 繊維サラダ	カボチャサラダ		
汁 物	すまし汁	中華スープ	きのこスープ		
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g		

◎麺ランチ(カフェテリア内のみ)

提供日	10月4日～12日	15日～19日	22日～31日	毎日
メニュー	あんかけ焼きそば	トマトラーメン	富山 ブラックラーメン	カレー
食 材	中華麺、豚肉、玉ネギ、人参、ナルト、片栗粉、しょうゆ	中華麺、トマト、コーン、水菜、チャーシュー	中華麺、メンマ、ナルト、長ネギ、チャーシュー、黒しょうゆスープ	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉、白米ご飯 180g
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・スープ

◎日替わりランチ(テイクアウトのみ)

提供日	10月4日～12日	15日～19日	22日～31日	毎日	毎日
メニュー	ロコモコ丼	豚肉のネギ塩丼	揚げ鶏の甘酢丼	カレー	オムライス
食 材	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、卵、ブロッコリー、レタス	豚肉、ネギ、レタス、水菜、ブロッコリー、人参	鶏モモ、玉ネギ、人参、ピーマン、小麦粉、コールスルー、キュウリ、砂糖、酢	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、ブロッコリー、クリームコロッケ、タルタルソース(玉ネギ、卵、ピクルス、マヨネーズ)
	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 180g	白米ご飯 160g

◎カレーランチ(カフェテリア内)

提供日	10月4日～12日	15日～19日	22日～31日	毎日
メニュー	あんかけ焼きそば	トマトラーメン	富山 ブラックラーメン	カレー
食 材	中華麺、豚肉、玉ネギ、人参、ナルト、片栗粉、しょうゆ	中華麺、トマト、コーン、水菜、チャーシュー	中華麺、メンマ、ナルト、長ネギ、チャーシュー、黒しょうゆスープ	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉、白米ご飯 180g
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・スープ

◎テイクアウトのみ

