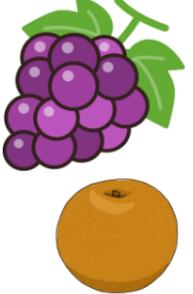
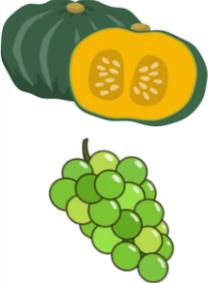
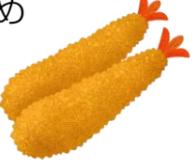


2025年10月 月間献立表（昼食）
（湯川デイ）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>『今月の行事食 ルーローハン（魯肉飯）』</p> <p>台湾の大衆料理で、おもにしょうゆや砂糖、しょうがなどを使って豚肉を煮込みます。味つけや使う豚肉の部位はお店、家庭によってさまざま。丼といっても茶碗サイズなので、台湾ではおかずと一緒に食べるのが一般的です。 ルーローハンの歴史は、肉屋で余ったくず肉や脂身を煮込んだのが始まりで、その後ごはんにかけて食べるようになり、現在のルーローハンになりました。とろとろの豚肉と甘辛の味つけがくせになる、台湾を代表するソウルフードです。</p>			<p>1日</p> <p>赤飯 鶏肉の八幡巻き 里芋ごま味噌か 大根なます 吸物 みかん缶</p> 	<p>2日</p> <p>ごはん えび団子のチリソース 牛肉と牛蒡の煮物 小松菜ホッパ酢ア 味噌汁 フルーツカクテル缶</p>	<p>3日</p> <p>ごはん (野菜キーマカレー) 漬物（福神漬） 大根サダ わかめスープ ヨーグルト</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 鯖の味噌煮 れんこん煮物 青梗菜辛子ア かき卵汁 黄桃缶</p> 
<p>5日</p> 	<p>6日</p> <p>ごはん 豚丼 かとうとヒジキの和え物 具沢山味噌汁 甘夏みかん缶</p>	<p>7日</p> <p>チャンポン おにぎり 焼き餃子 胡瓜の柚子香和え パイ缶</p> 	<p>8日</p> <p>ごはん かきキチーカツ 里芋そぼろ煮 酢の物 赤出汁 洋梨缶</p>	<p>9日</p> <p>★パンメニュー バターロール 栗ときのこのシチュー ブロッコリー卵炒め 春雨サラダ コーヒーゼリー</p> 	<p>10日</p> <p>ごはん 鯖の梅味噌焼き 大根かあん マカロニサラダ 味噌汁 黄桃缶</p>	<p>11日</p> <p>ごはん 鶏肉の柚子風味焼き ジャーマンポテト煮 青梗菜アアア 味噌汁 杏仁豆腐</p>
<p>12日</p> 	<p>13日</p> <p>ごはん チンジャオロース 竹輪煮物(ソウ) ごま豆腐 味噌汁 フルーチェ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 鮭のマネズ 焼き 厚揚げの旨煮 ホウレン草アア 和え 吸物 バナナ</p> 	<p>15日</p> <p>けんちんうどん おにぎり 花五目卵巻 胡瓜の生姜酢和え パイ缶</p> 	<p>16日</p> <p>ごはん 鯖の生姜煮 かき大根(西京) もずく酢 かき卵汁 豆乳ブラマンジェ</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 牛丼 里芋柚子味噌か 吸物 みかん缶</p> 	<p>18日</p> <p>ごはん 鯖の山椒焼き 茄子のじゃこ煮 春雨サラダ 味噌汁 洋梨缶</p>
<p>19日</p> 	<p>20日</p> <p>ごはん ミルクフィークカツ 大根かあん 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 フルーツカクテル缶</p>	<p>21日</p> <p>ごはん (カレーライス) 漬物（福神漬） ブロッコリーサラダ(アア) わかめスープ ヨーグルト</p> 	<p>22日</p> <p>ごはん 鮭の照り焼き 山菜と湯葉の煮物 もやしのごま酢和え かき卵汁 黄桃缶</p>	<p>23日</p> <p>きつねそば おにぎり 茄子の甘酢炒め とろろ芋 オレンジ</p> 	<p>24日</p> <p>★台湾料理 ルーローハン 焼きビーフン 豆乳中華スープ 杏仁豆腐</p>	<p>25日</p> <p>ごはん 鱈のチャリチャリ焼き風 炒り豆腐 南瓜サラダ 吸物 パイ缶</p>
<p>26日</p> 	<p>27日</p> <p>ごはん 太刀魚の梅しそ焼き 厚揚げの旨煮 ブロッコリーのナムル 吸物 バナナ</p> 	<p>28日</p> <p>ごはん エビフライ 茄子の味噌炒め 大根なます けんちん汁 みかん缶</p> 	<p>29日</p> <p>ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き カレー肉じゃが 春雨サラダ 吸物 洋梨缶</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 鯖の塩焼き 金平ごぼう かとうとヒジキの和え物 味噌汁 黒ごまプリン</p>	<p>31日</p> <p>ラーメン おにぎり 煮卵 白菜中華和え パイ缶</p> 	