

# 10月

# 献立表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 大根金平 ブロッコリーの酢味噌和え かきたま汁	ごはん カリフラワーのカレー炒め 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ スタップエンドウのサラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 大根の梅サラダ みそ汁	食パン(蜂蜜) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ バナナ
昼	ごはん かいの唐揚げ 豆腐と青梗菜の煮物 厚焼き卵 漬物	ごはん 肉じゃが ミザサラダ エビカツ 漬物	ごはん 白身魚のバターソテー キャベツのツナ和え チキンゲット フルーツ	ごはん 鯖の香味焼き がんも煮 オクラ和え 漬物	ごはん 油淋鶏 中華冷奴 ひじき煮 漬物	ごはん 他人煮 もやしの甘酢和え 南瓜コロッケ 漬物	さつま芋御飯 鯖の塩焼き かみなり豆腐 白菜サラダ 漬物
おやつ	牛乳・ さつま芋デニッシュ	コーヒー かっぱえびせん	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・バウンドケーキ	おはぎ	牛乳・カスタードケーキ
夕	ごはん 鶏肉の柔か煮 蓮根天ぷら ナムル みそ汁	ごはん あんかけ焼きそば 餃子 胡麻和え みそ汁	ごはん 筑前煮 牛蒡と枝豆のかき揚げ 白菜の和え物 みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き じゃが芋煮 ピーマンの塩昆布和え みそ汁	ごはん かぶの煮付け 南瓜とピーマンの甘辛炒め ごま和え みそ汁	ごはん タンドリーチキン エビとブロッコリーソテー マゼランサラダ コンソメスープ	ごはん 五目厚焼き卵 おかか和え 春雨の酢の物 茄子の味噌田楽 すまし汁
	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝	ごはん 白菜の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁	コッペパン(リンゴ) 栄養サラダ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 牛蒡の甘辛煮 チゲン菜のおかか和え みそ汁	ごはん 目玉焼き はんぺんとインゲンの甘辛炒め みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛炒め 白菜煮浸し みそ汁	ごはん 野菜炒め 柚子和え みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 マカロニサラダ バナナ
昼	ごはん チキンカツ スタップエンドウサラダ オイスター炒め 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼き 蓮根金平 オクラのおかか和え 漬物	炒飯 豆腐の中華炒め ブロッコリーサラダ 焼売 漬物	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ポパイソテー 漬物	ごはん 青椒肉絲 ナムル3種和え 揚げ餃子 漬物	ごはん 鯖の梅焼 五目大豆 大根の胡麻和え 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め おくら草のお浸し すまし汁
おやつ	牛乳・黒豆パン	牛乳・焼マロン蒸し	コーヒー・プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・アーモンドカスタード	牛乳・カスタードスティックケーキ	コーヒー・サッポロポテト
夕	ごはん 鱈のムニエル 中華炒め 大根の磯和え すまし汁	菜飯ごはん 醤油ラーメン ピリ辛炒め フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜とひじき煮 春菊のゴマ味噌和え かきたま汁	ごはん 田舎煮 コーンリミコロッケ もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 肉豆腐 スタップエンドウの菜種和え 大学芋 みそ汁	ごはん 親子煮 白菜のおかか和え エビカツ みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 春菊と高野の煮浸し かきたま汁 フルーツ寒天
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	コッペパン(リンゴ) クリーム煮 オムレツ スライスチーズ	ごはん チキンプチン炒め 牛蒡とひじき煮 かきたま汁	ごはん 炒り煮 オクラのボン酢サラダ みそ汁	ごはん 香味和え はんぺん卵とじ みそ汁	ごはん さつま芋の甘辛煮 牛蒡サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 ポテトサラダ バナナ
昼	ごはん 魚の刻み焼き じゃが芋ソテー コールスロー 漬物	ごはん 鶏の照焼 ポロリタ インゲンのおかか和え 漬物	ごはん 松風焼 青梗菜のおかか和え エビ焼売 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼き 春菊のおから和え 蓮根と蒟蒻のゴマ照煮 漬物	ごはん 鯖の梅香焼き おくら草の煮浸し 卵豆腐 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 蓮根サラダ 南瓜煮 漬物	ごはん 鶏大根 青梗菜のなめ茸和え かくりミコロッケ 漬物
おやつ	牛乳・ アジリンゴデニッシュ	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・さつま芋蒸	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・リンゴケーキ
夕	ハンバーグ カリフラワーのレモンサラダ お好み焼き	ごはん 鱈の生姜煮 レバー炒め 春雨の酢の物 すまし汁	ごはん カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 白菜の昆布和え	ごはん 鱈の南蛮漬け 素麺チャンプル 煮奴 みそ汁	ごはん 和風麻婆豆腐 揚げ餃子 ボン酢和え 中華卵スープ	ごはん お好み焼き 切干大根の炒め物 ツナサラダ みそ汁	ごはん にら玉あんかけ 焼きビーフン みそ汁 フルーツ寒天



	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	コッパパン(苺) 目玉焼き スライスチーズ クリーム煮	ごはん 鶏と蒟蒻のピリ辛炒め オクラのなめ茸和え みそ汁	玉葱とハムのピザ コーヒー牛乳	ごはん スタッフエンドウの卵炒め 白菜のゴマ和え すまし汁	ごはん 豚と大根煮 お肉サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮 ミルクスープ バナナ コーヒー
昼	ごはん 魚のピカタ マゼンタサラダ ポパイソース 漬物	ごはん チキンチャップ 大根と小松菜の洋風炒め イタリヤサラダ 漬物	ごはん 鱈のバター醤油焼 蓮根金平 インゲンのおかか和え オレゾ	【登山】 おにぎり弁当	ごはん 魚の野菜あんかけ オイスター炒め 青梗菜の香味和え 漬物	ごはん 鯖の若狭焼き 高野の卵とじ ごまよごし 漬物	親子丼 南瓜天ぷら 小松菜とシメジの 中華和え みそ汁
おやつ	牛乳・カステラ	コーヒー・ペルギー・ワッフル	牛乳・コアラのマーチ	苺ゼリー	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ
夕	ごはん 鶏の治部煮 青菜と高野の煮浸し 塩昆布炒め みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 里芋のそぼろ煮 ひじきのゴマ和え かきたま汁	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉の焼肉風 がんもの煮合せ オムレツ和え みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 キャベツの梅マヨ和え みそ汁 フルーツ寒天	ごはん すき焼き風煮 蓮根の磯部和え もやしの甘酢和え すまし汁	ごはん おでん レバー炒め キャベツのゆかり和え すまし汁
	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)				
朝	ごはん 野菜炒め 納豆 かきたま汁	ごはん さつま芋の甘煮 キャベツのごま和え みそ汁	コッパパン(蜂蜜) キャベツソース クリーム煮 スライスチーズ				
昼	ごはん カレーニール ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 千草焼き スタッフエンドウの酢味噌和え 蓮根の挟み揚げ 漬物	ゆかりごはん ハロウィンオムそば ブロッコリー胡麻和え フルーツ杏仁				
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・ドーナツ				
夕	ごはん 鶏のフリソース お肉草のお浸し 餃子 みそ汁	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 小松菜のおかか和え 豚汁	ごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ ピーマンとジャコのお浸し パンケーキスープ				

