

10月

献立表

	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
朝	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 インゲンの酢味噌和え 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 香味和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 大根の梅サダ みそ汁	食パン(蜂蜜) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサダ バナナ	ごはん 白菜の旨煮 南瓜サダ みそ汁
昼	ごはん 鶏の味噌焼き ブロッコリーのレモンサダ じゃが芋のバター醤油炒め 漬物	ごはん 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 鯖の味噌焼き がんもの煮物 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 コンクリーミーコロッケ 漬物	薩摩芋ごはん 鯖の塩焼き かみなり豆腐 白菜サダ 漬物	ごはん チキンカツ スタッフエントウのサダ オイスター炒め 漬物
おやつ	牛乳・パウンドケーキ	アゼロゼリー	牛乳・カスタードケーキ	かっぱえびせん	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・カステラ	牛乳・あんずケーキ
夕	ごはん あんかけ焼きそば 餃子 ごま和え 中華スープ	ごはん 筑前煮 かき揚げ 白菜の和え物 みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮 ビーマンの塩昆布和え みそ汁	ごはん かぶの煮付け 南瓜とベーコンの甘辛炒め 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 マゼンタサダ 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	ごはん 鱈のムニエル 中華炒め 大根の磯和え すまし汁
	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
朝	コッペパン(リンゴ) 栄養サダ スライスチーズ クリーム煮	ごはん 牛蒡の甘辛煮 青梗菜のおかか和え みそ汁	ごはん 目玉焼き はんぺんとインゲンの和風炒め みそ汁	ごはん 蓮根の炒め物 白菜の煮浸し みそ汁	ごはん 野菜炒め ゆず和え みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 マカロニサダ バナナ	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁
昼	ごはん 鱈のパン粉焼き 蓮根金平 オクラのボン酢サダ 漬物	炒飯 豆腐の中華炒め ブロッコリーサダ 焼売 漬物	ごはん ハンバーグ ポテトサダ ポパイソテー 漬物	ごはん 青椒肉絲 ナムルの3種和え 揚げ餃子 漬物	ごはん 鯖の梅焼 大根のそぼろ煮 オクラの胡麻和え 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め お刺身草のお浸し すまし汁	ごはん 魚の炙り焼き じゃが芋ソテー ひじきサダ 漬物
おやつ	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・ドーナツ	牛乳・レモンパウンドケーキ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・ワッフルスティック
夕	菜飯ごはん 醤油ラーメン ピリ辛炒め キャベツの柚子和え	ごはん 鶏の塩麹焼き 南瓜とひじき煮 春菊とゴマ味噌和え かきたま汁	ごはん 田舎煮 コンクリーミーコロッケ もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 肉豆腐 スタッフエントウの菜種和え 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 薩摩芋とインゲン醤油炒め 青梗菜の和え物 かきたま汁	ハヤシライス オムレツ フルーツヨーグルト
	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
朝	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 ケチャップ炒め 牛蒡とひじき煮 かきたま汁	ごはん 平天と大根煮 オクラのボン酢サダ みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜のゴマ味噌和え すまし汁	食パン(マーメイド) コンソメ煮 ブロッコリーサダ バナナ	パン コーヒー牛乳	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め キャベツの梅和え みそ汁
昼	ごはん 鶏の照焼 ポリタン インゲンのゴマ和え 漬物	ごはん 松風焼き 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 春雨のおから和え 蓮根と蒟蒻の炒り煮 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 お刺身草の煮浸し 卵豆腐 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 蓮根サダ 南瓜煮 漬物	ごはん 鶏大根 青梗菜のなめ草和え かくりーミーコロッケ 漬物	ごはん 魚のピカタ マゼンタサダ ポパイソテー 漬物
おやつ	牛乳・パウンドケーキ	オレンジゼリー	牛乳・アーモンドカステラ	牛乳・マジックリンゴデコッシュ	コーヒー・オクラのマーチ	牛乳・シュガーツイスト	コーヒー・サボイロポテト
夕	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 煮奴 ブロッコリー醤油マヨ和え みそ汁	ごはん お好み焼き 切干大根の炒め物 スタッフエントウの甘酢和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 ボン酢和え 中華卵スープ	ごはん コウモあんかけ 焼ビーツ みそ汁 フルーツ寒天	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



	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
朝	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 ミートボールの炒め物 オクラととろろ昆布 の和え物 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーおかか和え みそ汁	ごはん カリフラワー スタッフエンドウの卵サラダ すまし汁	ごはん ピリ辛炒め オクラの和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの煮付け ミルクスープ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 かきたま汁
昼	ごはん ポークチャップ 大根と小松菜の洋風炒め イカリアサダ 漬物	ごはん 鱈のバター醤油焼 蓮根金平 インゲンの和え物 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 五目煮豆 オクラサラダ 漬物	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 鱈の若狭焼 高野の卵とじ ごまよごし 漬物	親子丼 南瓜天ぷら 小松菜としめじの 中華和え みそ汁	ごはん 魚のムニエル ジャーマンポテト サラダ 漬物
おやつ	牛乳・さつま芋蒸	ぶどうゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・ココアロール	牛乳・バウムクーヘン	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・どら焼き
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 里芋のそぼろ煮 ひじきの胡麻和え かきたま汁	チキンカレー 茹で卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の煮浸し オクラ和え みそ汁	ごはん 鶏のつくね小判焼 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	ごはん 鶏のフリット オクラのお浸し 餃子 中華卵スープ
	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)				
朝	ごはん スクランブルエッグ インゲンのかきサラダ みそ汁	コッパパン(蜂蜜) ビーマンとツナの炒め物 クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 薩摩芋の甘煮 山葵和え みそ汁				
昼	ハロウィンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん チキン南蛮 青梗菜の菜種和え オイスター炒め 漬物	ごはん 千草焼き スタッフエンドウの酢味噌和え 蓮根挟み揚げ 漬物				
おやつ	コーヒー・キットカット	牛乳・マフィン	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ				
夕	ごはん 鱈の塩焼き 卵の花 小松菜のおかか和え 豚汁	ゆかりごはん 肉うどん 南瓜コロッケ 白菜の和え物	ごはん 煮込みハンバーグ パスタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ				

