

10月



献立表

			1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
朝			ごはん カリフラワーのカレー炒め 納豆 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とし 白菜のごま和え みそ汁	ごはん 野菜炒め ツナサラダ 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	ごはん 白菜の旨煮 南瓜サラダ みそ汁
昼			ごはん 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 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 コーンクリームコロッケ 漬物	薩摩芋ごはん 鯖の塩焼き かみなり豆腐 小松菜の柚子サラダ 漬物	ごはん チキンカツ スタンプエントウサラダ オイスター炒め 漬物
おやつ			牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・マフィン	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・パウンドケーキ	コーヒー・スティックケーキ
夕			菜飯ごはん 焼うどん 蓮根の甘辛炒め スタンプエントウの甘酢和え	ごはん ガルの煮付け 秋アフライ カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のさみじ焼 エビとブロッコリーソテー 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 五目厚焼き卵 おかか和え 春雨酢の物 茄子の味噌田楽 すまし汁	ごはん 鯖のムニエル 中華炒め 大根の磯和え すまし汁
	6日 (日)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
朝	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 青梗菜のおかか和え みそ汁	ごはん 目玉焼き インゲンの和風炒め みそ汁	ごはん 蓮根の炒めもの 白菜の煮浸し みそ汁	食パン(マカロン) コンソメ煮 マカロニサラダ バナナ	ごはん 野菜炒め 柚子和え みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁
昼	ごはん 鱈のパン粉焼 蓮根金平 オクラのポン酢サラダ 漬物	炒飯 豆腐の中華炒め ブロッコリーサラダ エビ焼売 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 回鍋肉 ナムル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	キンパ チョレギサラダ 韓国風がスープ	ごはん 魚の丸焼 ジャーマンポテト ひじきサラダ 漬物
おやつ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・シューアイス	オレンジゼリー	牛乳・リンゴデニッシュ		コーヒー・チョコパイ
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 鶏肉の塩麹焼き 南瓜とひじき煮 春菊のゴマ味噌和え みそ汁	ごはん カレイの煮付け コーンクリームコロッケ もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 韓国風唐揚げ 焼びーフン 青梗菜の和え物 みそ汁	ごはん 肉豆腐 スタンプエントウの菜種和え 大学芋 みそ汁	【5周年パーティ】	ハヤシライス エビカツ フルーツヨーグルト
	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
朝	コッペパン(苺) クリーム煮 オムレツ スライスチーズ	ごはん けちゃっぷ炒め 牛蒡とひじき煮 かきたま汁	ごはん 平天と大根煮 オクラのポン酢サラダ みそ汁	ごはん はんぺんの卵とし キャベツのツナ和え すまし汁	食パン(マカレード) コンソメ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 大根と蒟蒻のピリ辛炒め おしん草の香味和え みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 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 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 蓮根ピリ辛炒め煮 春菊のゴマ和え 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 信田巻煮 おしん草の味噌和え 漬物	ごはん 鶏の磯部揚げ 蓮根サラダ 南瓜煮 漬物	ごはん 魚のピカタ スパゲッティサラダ インゲンのガーリックソテー 漬物	ごはん 千草焼き 薩摩芋の天ぷら ゴマ和え 漬物
おやつ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・薩摩芋デニッシュ	アロハゼリー	牛乳・オクラのマチ	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・くるみ蒸し	プリン
夕	ごはん 鱈の生姜煮 いー炒め 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 白菜の柚子和え	ごはん 鱈の南蛮漬け じゃが芋金平 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん お好み焼き 切干大根炒め スタンプエントウの甘酢和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 ポン酢和え 中華卵スープ	ごはん 手作りポテトコロッケ オイスター炒め マリネ みそ汁	ごはん 鶏のクリームソースがけ 塩昆布炒め コールスロー 漬物



	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
朝	コッパパン(リンゴ) 目玉焼き スライスチーズ ミルクスープ	ごはん ミートボールの炒め物 オクラととろろ昆布和え みそ汁	ごはん 南瓜とベコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 スタップエンドウの和風サラダ すまし汁	ごはん ピリ辛炒め ホウレン草の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの煮付け コンソメスープ バナナ	ごはん 蓮根の甘辛炒め 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 インゴンの和え物 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 五目煮豆 ホウレン草サラダ 漬物	ごはん 魚の野菜あんかけ 薩摩芋とインゲン醤油炒め 青梗菜の香味和え 漬物	菜飯ごはん 豚骨ラーメン 春巻き・焼売 フルーツ寒天	親子丼 南瓜天ぷら 柚子和え みそ汁	ごはん 魚のムニエル ホウレン草のおかか炒め 大根と人参のレモンサラダ 漬物
おやつ	牛乳・蜂蜜ケーキ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・バナナムーハン	牛乳	牛乳・チーズ蒸し	コーヒー・ベルギーワッフル	コーヒー・かっぱえびせん
夕	ごはん 揚げ出し豆腐 里芋のそぼろ煮 ひじきのコマ和え 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 鶏つくね小判焼 切干大根の炒り煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁	ごはん すき焼き風煮 牛蒡の甘辛炒め 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん おでん レバー炒め 青梗菜とザーサイ炒め すまし汁	ごはん 鶏のフリソース 中華風和え物 餃子 中華スープ
	27日 (日)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
朝	コッパパン(蜂蜜) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ	ごはん 竹輪と牛蒡の炒め煮 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 薩摩芋の甘煮 山葵和え みそ汁	食パン(マーガリン) カレースープ煮 ポテトサラダ バナナ	ごはん 小松菜のはんぺん煮 納豆 みそ汁		
昼	ごはん 豚肉の梅香焼 切干大根の炒り煮 カリフラワーサラダ 漬物	ごはん チキン南蛮 青梗菜となめ茸和え オイスター炒め 漬物	ごはん かま玉あんかけ 焼売 スタップエンドウの酢味噌和え 漬物	ごはん 鶏の味噌だれ焼 豆腐のきのこあんかけ いんげんのおかか和え 漬物	紫ごはん ハロウィンオムそば 大根とハムサラダ フルーツ杏仁		
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・カステラ	牛乳・あんずケーキ	牛乳・スティックケーキ	牛乳・どら焼き		
夕	ごはん 鯖のみぞれ煮 卵の花 小松菜のおかか和え 豚汁	紫ごはん 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	ごはん 鱈の煮付け 蓮根の磯部揚げ もやしのツナ和え かきたま汁	ごはん 筑前煮 かきクリームコロッケ 青梗菜とシメジの中華和え すまし汁		

