

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 スタップエンドウサラダ 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 スタップエンドウの甘酢和え | ごはん ガルの煮付け 秋アブライ 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(マーガリン) 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 スタップエンドウの菜種和え 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(マーメイド) 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 スタップエンドウの甘酢和え 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・バナナムクヘン | 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 | | |

