

10月献立表

2024年10月
サニーステージ玉川学園

| | | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) | 10月5日(土) | | |
|-----|---|--|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| 朝食 |  | オムレツ ツナサラダ ふりかけ ジュース 御飯 みそ汁 | 焼き魚～さば～ ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 | 高野豆腐と野菜の含煮 ブロッコリーサラダ 漬物 牛乳 菜めし御飯 みそ汁 | ウィンナーと野菜の炒めもの 春菊のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | しらす雑炊 大根と豚肉の煮物 ごましょうゆ和え 煮豆 牛乳 | | |
| 昼食 | | 豆腐ハンバーグ 味噌だれ焼 和風ポテトサラダ フルーツゼリー 御飯 生姜スープ | きのこあんかけそば メンチカツ 白菜のごまクリームサラダ フルーツ | 麻婆なす 揚げシューマイ わんたんバリバリサラダ 御飯 中華スープ | 鶏肉の山椒みそ煮 炊合せ 切干大根のごま酢和え きのこ御飯 すまし汁 | あじの香味焼 茄子とがんもの煮物 浅漬 さつまいも御飯 みそ汁 | | |
| おやつ | | 大学芋 | チョコパン | おしるこ | きなこ蒸しパン | おしるこ | | |
| 夕食 | | 豚肉のオイスター炒め ひじきの五目煮 酢の物 御飯 みそ汁 | 鶏肉の照焼 がんもと野菜の含煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁 | 白身魚の煮付 金平ごぼう キャベツのレモンしょうゆ和え 御飯 みそ汁 | ちぐさ焼 いんげんと竹輪の炒め煮 チンゲンサイのお浸し 梅しそ御飯 みそ汁 | 鶏肉の甘酢炒め 中華風冷奴 ナムル 御飯 中華スープ | | |
| | | 10月6日(日) | 10月7日(月) | 10月8日(火) | 10月9日(水) | 10月10日(木) | 10月11日(金) | 10月12日(土) |
| 朝食 | ポトフ カリフラワーサラダ フルーツ パン 牛乳 | 目玉焼 ほうれん草のなめだけ和え ふりかけ ミックスジュース 御飯 みそ汁 | トマトリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース | 豆腐ステーキ そぼろあんかけ 青菜のおかか和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 | ツナ入り野菜炒め コーンサラダ のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 | さけの塩焼 いんげんの生姜和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | きのこ雑炊 大根の味噌煮 辛子和え 煮豆 牛乳 | |
| 昼食 | 揚げ鶏のおろしあん 里芋の土佐煮 ひじきサラダ 御飯 みそ汁 | ドライカレー さつまいも入りポテトサラダ フルーツ スープ | 手作りコロッケ 大根のベーコン煮 なめだけ和え 御飯 みそ汁 | みそラーメン 肉団子の黒酢あん わんたんバリバリサラダ フルーツ | 天津丼 二色シューマイ りんごのコンポート 漬物 わかめスープ | チキン南蛮 じゃがいものそぼろ煮 柿のみぞれ和え 御飯 みそ汁 | れんこんつくねの照焼仕立て 刻昆布の煮物 カリフラワーのさっぱり和え 御飯 みそ汁 | |
| おやつ | 今川焼～あずき～ | パンプディング | 芋ようかん | クリームパン | 紅茶ケーキ | 酒饅頭 | 抹茶ゼリー | |
| 夕食 | 豆腐と根菜の生姜煮 ちくわの蒲焼 ごまぼん酢和え 御飯 みそ汁 | 白身魚のきのこあん かぶと厚揚げの煮物 青菜のゆず和え 御飯 みそ汁 | 大根と豚ばらの煮物 れんこんの炒めもの パナナムス 御飯 みそ汁 | 親子煮 高野豆腐の含め煮 菜の花のごま和え 御飯 みそ汁 | 赤魚の粕漬焼 大根ときのこの金平風 ブロッコリーのわかび和え 御飯 みそ汁 | 和風玉子炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し 海草のナムル 御飯 みそ汁 | 鶏肉の治部煮 冷奴 酢の物 御飯 みそ汁 | |
| | 10月13日(日) | 10月14日(月) | 10月15日(火) | 10月16日(水) | 10月17日(木) | 10月18日(金) | 10月19日(土) | |
| 朝食 | スクランブルエッグ コールスローサラダ コンソメスープ パン 牛乳 | 生揚げの土佐煮 小松菜のくるみ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | さつま揚げの甘辛炒め 春菊のピーナツ和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁 | つみれと野菜の煮物 いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 | はんぺんの玉子とじ 春菊のピーナツ和え 納豆 牛乳 御飯 みそ汁 | あじの塩焼 ほうれん草の辛子和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | 玉子雑炊 細切昆布とちくわの煮物 キャベツのわかび和え 煮豆 牛乳 | |
| 昼食 | あじフライ なすと車麩の煮物 フルーツ 炊込み御飯 赤だし | カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト スープ | ぎつねうどん 里芋のそぼろ煮 なすの揚げ浸し フルーツ | 赤飯 烏天 茶碗蒸し 菜の花の海苔和え みそ汁 | マカロニグラタン ジャーマンポテト 彩りグリーンサラダ パン スープ | チキンステーキわかびマヨソース イタリアンサラダ フルーツ 御飯 スープ | 白身魚の照焼 がんもと野菜の煮付 青梗菜のごままぶし 御飯 みそ汁 | |
| おやつ | 抹茶どら焼き | みつ豆 | クリームパン | さつま芋と栗のケーキ | かぼちゃ蒸しパン | 手作りプリン | たいやき | |
| 夕食 | むきえびと豆腐の旨煮 しらす炒め ナムル 御飯 みそ汁 | 牛肉ときのこの炒めもの かぼちゃのいとこ煮 キャベツのおかか和え 御飯 みそ汁 | 鶏肉のさっぱり焼 がんもの含煮 きゅうりの生姜和え 御飯 みそ汁 | あじの煮付 大根の田楽 オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁 | 鶏肉の香味焼 葱ソースがけ ひじきの五目煮 れんこんの酢の物 御飯 みそ汁 | 柳川風 なすとピーマンの味噌炒め かぶとしめじの柚子和え 御飯 すまし汁 | 炒り鶏 豆腐のかに風味あんかけ 小松菜の菜種和え 御飯 みそ汁 | |
| | 10月20日(日) | 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | |
| 朝食 | フレンチトースト 魚肉ソーセージのソテー マカロニサラダ スープ 牛乳 | 炒り豆腐 青菜のお浸し 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | チーズリゾット スクランブルエッグ ポテトサラダ オレンジジュース | がんもと野菜の含煮 ほうれん草の辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 | かれいのみりん焼 小松菜のくるみ和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 | 菜ごもり卵 いんげんのごまマヨ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 | 梅菜めし雑炊 大根のそぼろ煮 菜の花のお浸し 煮豆 牛乳 | |
| 昼食 | 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ 桃のコンポート 御飯 みそ汁 | たらのごまみそ焼 玉子とじ とろろ芋 麦御飯 すまし汁 | ハヤシライス コーンサラダ ストロベリーヨーグルト スープ | 焼そば 海草サラダ フルーツ スープ |  | | 八宝菜 水餃子 もやしときくらげの中華和え 御飯 スープ | さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 酢の物 御飯 みそ汁 |
| おやつ | コーヒーゼリー | みたらし団子 | はちみつ入り蒸しパン | あんぱん | 練り切り | パンナコッタ | あんまん | |
| 夕食 | ほっけの塩焼き 金平ごぼう 白菜梅しそ和え 御飯 みそ汁 | 牛肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮 酢の物 御飯 みそ汁 | 鶏肉の柚子マヨネーズ焼き 煮奴 いんげんの中華和え 御飯 みそ汁 | 豚肉の生姜炒め なすの香味和え 煮豆 御飯 みそ汁 | 豆腐と肉団子の煮物 蓮根の金平 浅漬 御飯 みそ汁 | 鶏肉とがんもの煮物おろし添え ひじきのごま味噌炒め 竹輪とオクラの和え物 御飯 すまし汁 | 五目豆腐 シューマイ 春雨和え 御飯 かき玉汁 | |
| | 10月27日(日) | 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) |  | | |
| 朝食 | フィッシュソーセージのソテー ツナサラダ コンソメスープ パン 牛乳 | 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 漬物 牛乳 梅しそ御飯 みそ汁 | 焼き魚(あじ) 白菜のごま和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁 | 鶏肉と里芋の煮物 ピーナツ和え 納豆 牛乳 御飯 みそ汁 | ウィンナーと野菜の炒めもの さつま芋のゴマサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 | | | |
| 昼食 | 鶏肉のきのこソースがけ 里芋のそぼろ煮 三色お浸し 御飯 みそ汁 | 鮭のちゃんちゃん焼 さつま揚げと小松菜の煮びたし ごま豆腐 御飯 すまし汁 | チキンピカタ ツナとブロッコリーのソテー マカロニサラダ ピラフ コンソメスープ | 醤油ラーメン 春巻き ナムル フルーツ | 肉豆腐 笹かまぼこ もやしのおかか和え 御飯 みそ汁 | | | |
| おやつ | 味噌饅頭 | スイートポテト | どら焼き(抹茶あん) | いもしるこ | かぼちゃの和風パノア | | | |
| 夕食 | かに玉風 ビーフンソテー 中華サラダ 御飯 中華スープ | 豚の角煮 チンゲンサイのえびあんかけ かぶの酢の物 御飯 みそ汁 | たけのこと豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 しらすおろし 御飯 すまし汁 | 鯖の煮付け山椒風味 ツナ入り野菜炒め アスパラのごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 | | | | |

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。