

2024年 10月献立予定表

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)						
朝食 昼食 おやつ 夕食	10月 		パン コンソメスープ ポークビーンズ 胡麻ドレサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉じゃが ピーナッツ和え	パン トマトスープ ハムエッグ シーザーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 根菜の煮物 たいみそ	御飯 味噌汁 五目巾着の煮物 青菜炒め ふりかけ									
			きつねそば 鶏肉の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	サンドイッチ オニオンスープ ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め 塩昆布和え フルーツ	他人丼 味噌汁 筍の土佐煮 わさび和え フルーツ	御飯 すまし汁 ミックスフライ タルタルソース かぶの煮物 酢の物 ゼリー									
			カステラ	水ようかん	ゆずまんじゅう	チョコプリン	ヨーグルトケーキ									
			御飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 温奴 辛子和え	御飯 中華スープ 酢鶏 ビーフン炒め ザーサイ和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 きのこ炒め 玉葱サラダ	御飯 すまし汁 マスのちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 炊き合せ 大根サラダ									
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)									
朝食 昼食 おやつ 夕食		御飯 味噌汁 竹輪と根菜の煮物 茄子田楽 納豆	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 蓮根ののり塩炒め 漬物	パン コーンポタージュ オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩と野菜の煮物 お浸し	パン ホワイトシチュー ウインナーソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜炒め のり佃煮	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 ぜんまいの煮物 ふりかけ								
		御飯 コンソメスープ ポークチャップ かぶのクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 金平ごぼう カニカマ和え ゼリー	ミートソーススパゲティ きのこスープ 野菜のマスタード焼き ツナサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ヒレカツ 根菜の煮物 ごま和え フルーツ	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ ピーナッツ和え フルーツ	御飯 ポークピカタ ベジタブルスープ オニオンリング グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 チキン南蛮 南瓜の煮物 おかか和え フルーツ								
		バウンドケーキ	いちごカステラ	マドレーヌ	チョコケーキ	羊かんしぐれ	キャラメルプリン	牛乳ケーキ								
		御飯 中華スープ 白身魚のチリソースがけ 焼売 中華風胡麻酢和え	御飯 すまし汁 照り焼きチキン 五目煮 くるみ和え	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め 竹輪の煮物 柚子和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 野菜のトマト煮 シーザーサラダ	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き さつま芋の煮物 生姜和え	御飯 味噌汁 白身魚の幽庵焼き ニラもやし炒め 辛子和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 中華風和え								
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)									
朝食 昼食 おやつ 夕食		御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 漬物	パン コンソメスープ ジャーマンポテト ツナサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン トマトスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 真砂炒め 海苔の佃煮	御飯 味噌汁 鶏肉と大豆の煮物 青菜炒め ふりかけ								
		御飯 味噌汁 アジの梅煮 小松菜の卵炒め オクラの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 なめ茸和え フルーツ	焼きそば わかめスープ しゅうまい ザーサイ和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 野菜炒め 生姜和え ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き さつま芋の煮物 くるみ和え フルーツ	御飯 コンソメスープ メンチカツ 南瓜のいとこ煮 コーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 ぶりの西京焼き 椎茸の含め煮 ボン酢和え フルーツ								
		オレンジケーキ	よもぎクリーム饅頭	バウムクーヘン	カスタードケーキ	あんドーナツ	カスタードプリン	紅茶ケーキ								
		御飯 すまし汁 鶏肉と茄子の味噌炒め さつま芋の煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮つけ 竹の子炒め 梅和え	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれがけ ふきの煮物 わさび和え	御飯 すまし汁 サバの塩焼き 揚げ茄子の煮物 柚子浸し	御飯 味噌汁 豚肉とにらの塩炒め 金平ごぼう お浸し	御飯 味噌汁 鱈のカレームニエル風 がんもの煮物 ポテトサラダ	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 根菜の旨塩炒め ゆかり和え								
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)									
朝食 昼食 おやつ 夕食		御飯 味噌汁 肉団子の煮物 おろし和え 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの肉みそかけ かぶの煮物 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 キャベツとソーセージの炒め物 冬瓜の煮物	パン ポトフ ほうれん草のソテー 豆サラダ 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 ごぼうのそぼろ炒め たいみそ	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 茄子のしそ炒め ふりかけ								
		御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 インゲンのじゃこの炒め わさび和え フルーツ	御飯 中華スープ チンジャオロース風炒め 餃子 ザーサイ和え 杏仁豆腐	肉うどん じゃが芋の煮物 ピーナッツ和え フルーツ	御飯 すまし汁 肉豆腐 茄子の生姜醤油がけ のり和え ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 きのこ炒め ごま和え フルーツ	御飯 キーマカレー コンソメスープ さつま芋のレーズン煮 海藻サラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 牛肉の焼肉風炒め 温奴 オクラの和え物 フルーツ								
		おやき	たいやき	メープルケーキ	ようかんロール	どらやき	いちごプリン	クリームブッセ								
		御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 タラの照り焼き 炊き合わせ 塩昆布和え	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 レンコン金平 柚子和え	御飯 すまし汁 マスの塩焼き 里芋の田楽 カニカマ和え	御飯 すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 根菜の煮物 おかか和え	御飯 すまし汁 白身魚の西京焼き ひじきの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鱈の塩麹焼き 南瓜の煮物 おろし和え								
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)											
朝食 昼食 おやつ 夕食		御飯 味噌汁 がんもの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 じゃが芋の煮物 漬物	パン パンプキンポタージュ オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 野菜炒め						パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 花野菜サラダ 牛乳	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 南瓜の煮物 梅和え フルーツ				
		御飯 オニオンスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ハンバーグ和風あんかけ カレー風味炒め のり和え ゼリー	月見そば 大根のそぼろあん くるみ和え フルーツ	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 杏仁豆腐						御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 南瓜の煮物 梅和え フルーツ					
		レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	水ようかん(芋)						かぼちゃババロア					
		御飯 味噌汁 照り焼きチキン かぶの煮物 酢の物	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 柚子和え	御飯 味噌汁 白身魚の南部焼き 根菜の煮物 辛子和え	御飯 味噌汁 鱈のおろし煮 冬瓜のかにあんかけ マヨしょうゆ和え										

*都合により献立を変更することがあります。