



	(日)	(月)	(火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)
昼				ご飯・味噌汁 春巻き ぜんまいの和え物 大根のかにかまあん	ご飯・スープ 赤魚のかす漬け焼き れんこんとひじの味噌マヨ バナナ	ご飯・味噌汁 白身フライ 金平ごぼう ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 梨
夕				ご飯・味噌汁 芋煮風 白和え もずく酢	ご飯・味噌汁 イカ野菜カツ ふきの炒め煮 ニラ玉	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・スープ すき焼き風 リャンパンサンスー さつまいもサラダ

	10月5日 (日)	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き けんちん炒め 人参しりしり	ご飯・味噌汁 チキンカツ 卵炒め しゅうまい	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツサラダ 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き がんもの煮物 いんげんの胡麻よごし	ご飯・味噌汁 肉豆腐（醤油味） ツナ和え 果物	ご飯・かき玉汁 八宝菜 キャベツサラダ 餃子	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン スパゲティサラダ 焼きナスの生姜浸し
夕	ご飯・味噌汁 肉じゃが ごま豆腐 オクラのなめたけ和え	ご飯・すまし汁 肉野菜炒め 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 松風焼き 切干大根煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯・味噌汁 コーンクリームシチュー ほうれん草のお浸し 葱入り玉子焼き	ご飯・スープ コロッケ 五目ひじき煮 ふろふき大根	ご飯・味噌汁 赤魚の塩麴焼き きのこソテー 大学芋風	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ほうれん草ソテー さつまいも煮

	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
昼	ご飯・すまし汁 からあげ マカロニサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 根菜のカレー煮 もやしのかにかま和え	ご飯・味噌汁 肉団子 まごわやさしいサラダ 冷ややっこ	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ひじきサラダ ずんだ寒天	ご飯・スープ きのこカレー 福神漬けサラダ 果物（バナナ）	ご飯・味噌汁 すき焼きコロッケ 三角いなりの煮物 ほうれん草と黄菊の辛子和	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 おひたし
夕	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 筑前煮 蒸し卵	ご飯・スープ 豚玉煮 揚げだし豆腐 いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁 かにたま けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 ホイコーロー 春雨サラダ 生姜浸し	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 高野豆腐の粕煮 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き にらもやし炒め 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 けんちん炒め 胡麻和え

	10月19日 (日)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 赤魚塩焼き チャンプルー風炒め 餃子	ご飯・スープ メンチカツ もやしとハムの炒め物 卵サラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツのカレー炒め ブロッコリーしらす和え	ご飯・味噌汁 白身フライ 高野豆腐の煮物 胡麻和え	ご飯・味噌汁 鶏と花野菜の塩麴炒め 切り干し大根の煮物 旬彩焼き	ご飯・スープ 白身魚漬け焼き いんげん胡麻和え 果物	ご飯・味噌汁 かにたま 根菜煮 お浸し
夕	ご飯・スープ やわらかからあげ 切干大根煮 エッグサラダ	ご飯・味噌汁 鶏となすの煮物 ごま豆腐 おひたし	ご飯・味噌汁 生姜焼き ナムル さつまいものバター煮	ご飯・すまし汁 酢豚 一口おでん 豆たっぷりサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ぜんまいの和え物 卵の花	ご飯・味噌汁 キーマカレーフライ 春雨サラダ 豆腐の枝豆そぼろあんかけ	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き 茄子の煮びたし おろしなめこ

	10月26日 (日)	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
昼	ご飯・味噌汁 肉団子 ほうれん草のけんちん風 ポテトサラダ	ご飯・すまし汁 八宝菜 高野しのだの煮物 いんげんお浸し	ご飯・味噌汁 南瓜ひき肉フライ すき昆布煮 キャベツのピーナツ和え	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ ふき炒め煮 からどりの胡麻和え	ご飯・味噌汁 鶏つくね 根菜の煮物 果物（パイナップル）	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 卵寒天
夕	ご飯・味噌汁 海老カツ チンゲン菜のきのこ炒め 厚焼玉子	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン れんこんと皮揚げの炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵豆腐の野菜あんかけ 青菜と菊のお浸し	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ 洋風肉じゃが 花五目卵焼き	ご飯・スープ キャベツメンチカツ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ スパゲティサラダ 南瓜のそぼろ煮

都合により献立が変更になる場合がございます



庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
TEL：24-0010
FAX：33-8800

