

10月献立予定表

	👤	👤	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)
昼			ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 果物(梨)	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツと竹輪の炒め物 いんげんサラダ	ご飯・味噌汁 かれの漬け焼き 卵炒め 牛乳寒天	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・味噌汁 さわらの西京焼き けんちん炒め 人参しりしり
夕			ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ ブロッコリーのおかか和	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 揚げ茄子 かぶとエビのそぼろ煮	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 こら玉	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ

	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)
昼	ご飯・かき玉汁 酢豚 オニオン和え 果物	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 切干大根煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯・すまし汁 サバの利休焼き 筑前煮 卵寒天	ご飯・味噌汁 肉豆腐(しょうゆ味) ツナ和え ふわふわ卵	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 高野しのだの煮物 いんげんの胡麻よごし	ご飯・味噌汁 鶏の味噌粕焼き マカロニサラダ 焼きナスの生姜浸し
夕	ご飯・味噌汁 焼き鮭 きのこソテー やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・スープ コロケ シーザーサラダ ふるふき大根	ご飯・味噌汁 コーンクリームシチュー 菜の花の辛子和え バンサンシー	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き ほうれん草のエビ炒め さつまいもサラダ

	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)
昼	ご飯・味噌汁 鶏と花野菜の塩麹炒め なすのじゃこサラダ なます	ご飯・スープ きのこカレー 大根サラダ 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしの塩ビーフ 三角いなりの煮物 ほうれん草辛子和え	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ひじきサラダ かぼちゃ含め煮	ご飯・味噌汁 ほっけの甘辛煮 青菜のお浸し 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 サンマの塩焼き チャンプルー風炒め もずく酢
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キャベツと竹輪の胡麻和 じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 アジの梅煮 ミックスビーンズサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 ホイコーロー 花野菜サラダ 厚焼き卵	ご飯・スープ カニ玉 豚根菜のオイスター煮 やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え 揚げだし豆腐	ご飯・スープ タンドリーチキン 切干大根煮 ポテトサラダ

	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)
昼	ご飯・すまし汁 ちゃんちゃん焼き ぜんまいの煮物 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草のナムル 果物	ご飯・味噌汁 牛肉コロケ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 筑前煮 チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 ほきのネギ味噌焼き ほうれん草のけんちん風 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツのカレー炒め 果物	ご飯・味噌汁 メンチカツ 根菜のたらこ煮 果物(白桃みかん)
夕	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 ほうれん草の磯和え 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 キーマカレーフライ 春雨サラダ 豆腐の枝豆あんかけ	ご飯・すまし汁 おでん キャベツの生姜浸し かわりしんじょう	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 グラタンコロケ チンゲン菜のきのこ炒め じゃがさつま揚げ煮	ご飯・味噌汁 からあげ ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵

	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)	👤	👤
昼	ご飯・味噌汁 かれの照り焼き 南瓜の含め煮 からとりのごま和え	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 豚キムチ 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 八宝菜 高野しのだの煮物 果物	ご飯・味噌汁 南瓜ひき肉フライ チンジャオロースー 果物(パイン)		
夕	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ スパゲティサラダ チンゲン菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 洋風肉じゃが キャベツのピーナツ和え	ご飯・味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ		

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。

