

# 10月献立予定表



|   |  |  |  |  |  | 10月1日 (金)                               | 10月2日 (土)   |
|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 昼 |  |  |  |  |  | ご飯・味噌汁<br>チキンカツ<br>白菜とベーコンの旨煮<br>果物(梨)  | ご飯・味噌汁<br>白身フライ<br>キャベツと竹輪の炒め物<br>いんげんとじゃが芋のサラダ   |
| 夕 |  |  |  |  |  | ご飯・味噌汁<br>白身魚の煮付け<br>揚げ茄子<br>かぶとエビのそぼろ煮 | ご飯・スープ<br>鶏ときのこのトマト煮<br>リャンパンサンスー<br>ブロッコリーのおかか和え |

|   | 10月3日 (日)                                   | 10月4日 (月)                             | 10月5日 (火)                             | 10月6日 (水)                            | 10月7日 (木)                           | 10月8日 (金)                                | 10月9日 (土)                           |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>チーズハンバーグ<br>根菜のコンソメ煮<br>フルーツヨーグルト | ご飯・スープ<br>肉団子<br>マカロニサラダ<br>大根のカニかまあん | ご飯・味噌汁<br>サバの塩焼き<br>けんちん炒め<br>人参しりしり  | ご飯・かき玉汁<br>酢豚<br>オニオン和え<br>果物        | ご飯・味噌汁<br>春巻き<br>卵炒め<br>牛乳寒天        | ご飯・味噌汁<br>さんまの塩焼き<br>切干大根煮<br>チンゲン菜のおひたし | ご飯・味噌汁<br>肉豆腐(醤油味)<br>ツナ和え<br>ふわふわ卵 |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>赤魚の粕漬け焼き<br>青菜の煮浸し<br>ポテトサラダ      | ご飯・味噌汁<br>イカ野菜カツ<br>ふきと豚肉の炒め煮<br>ニラ玉  | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>オクラのなめたけ和え<br>枝豆そぼろ | ご飯・味噌汁<br>焼き鮭<br>きのこソテー<br>やわらかしゅうまい | ご飯・すまし汁<br>松風焼き<br>春雨サラダ<br>かぼちゃの煮物 | ご飯・味噌汁<br>マーボーなす<br>キャベツサラダ<br>大学芋風      | ご飯・スープ<br>コロッケ<br>シーザーサラダ<br>ふろふき大根 |

|   | 10月10日 (日)                           | 10月11日 (月)                                  | 10月12日 (火)                                   | 10月13日 (水)                               | 10月14日 (木)                           | 10月15日 (金)                                    | 10月16日 (土)                           |
|---|--------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 昼 | ご飯・すまし汁<br>サバの朝鮮焼き<br>筑前煮<br>卵寒天     | ご飯・味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>がんもの煮物<br>いんげんの胡麻よごし     | ご飯・味噌汁<br>鶏の味噌粕焼き<br>マカロニサラダ<br>焼きナスの生姜浸し    | ご飯・味噌汁<br>鶏と花野菜の塩麹炒め<br>なすのじゃこサラダ<br>なます | ご飯・スープ<br>きのこカレー<br>大根サラダ<br>果物(バナナ) | 栗ご飯・味噌汁<br>すき焼きコロッケ<br>三角いなりの煮物<br>青菜と黄菊の辛子和え | ご飯・味噌汁<br>ブリの照り焼き<br>ひじきサラダ<br>ずんだ寒天 |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>鶏照り焼き<br>マセドアンサラダ<br>金平ごぼう | ご飯・味噌汁<br>コーンクリームシチュー<br>菜の花の辛子和え<br>パンサンシー | ご飯・味噌汁<br>ホッケの漬け焼き<br>ほうれん草のエビ炒め<br>さつまいもサラダ | ご飯・味噌汁<br>サバのから揚げ<br>けんちん炒め<br>鶏五目豆      | ご飯・味噌汁<br>豚玉煮<br>竹輪の胡麻和え<br>じゃがいもの煮物 | ご飯・味噌汁<br>アジの梅煮<br>ミックスビーンズサラダ<br>炒り卵と菜の花の和え物 | ご飯・味噌汁<br>ホイコーロー<br>花野菜サラダ<br>厚焼き卵   |

|   | 10月17日 (日)                              | 10月18日 (月)                                   | 10月19日 (火)                             | 10月20日 (水)                                 | 10月21日 (木)                              | 10月22日 (金)                            | 10月23日 (土)                                 |
|---|---|--|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>とんかつ<br>根菜のコンソメ煮<br>フルーツヨーグルト | ご飯・味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>青菜のお浸し<br>根菜のカレー煮       | ご飯・味噌汁<br>サンマの塩焼き<br>チャンプルー風炒め<br>もずく酢 | ご飯・スープ<br>ハンバーグ<br>ナムル<br>果物               | ご飯・すまし汁<br>かにたま<br>青昆布煮<br>シーザーサラダ      | ご飯・味噌汁<br>白身フライ<br>まごわやさしいサラダ<br>旬彩焼き | ご飯・味噌汁<br>里芋と鶏の煮ころがし<br>チンゲン菜のごま酢和え<br>炒り卵 |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>サバ味噌煮<br>五目和え<br>揚げだし豆腐       | ご飯・スープ<br>野菜コロッケ<br>豚と根菜のオイスター煮<br>やわらかしゅうまい | ご飯・スープ<br>タンドリーチキン<br>切干大根煮<br>エッグサラダ  | ご飯・味噌汁<br>キーマカレーフライ<br>春雨サラダ<br>豆腐の枝豆そぼろあん | ご飯・味噌汁<br>鶏と大根の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>南瓜サラダ | ご飯・すまし汁<br>豚肉高菜炒め<br>おでん<br>キャベツの生姜浸し | ご飯・味噌汁<br>サバの塩焼き<br>なすのトマト煮<br>厚揚げのおろし煮    |

|   | 10月24日 (日)                           | 10月25日 (月)                              | 10月26日 (火)   | 10月27日 (水)                                   | 10月28日 (木)                                 | 10月29日 (金)                                       | 10月30日 (土)                          |
|---|--------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>メンチカツ<br>根菜のたらこ煮<br>お浸し    | ご飯・味噌汁<br>オムレツ<br>キャベツのカレー炒め<br>果物(バナナ) | ご飯・味噌汁<br>ほきのネギ味噌焼き<br>ほうれん草のけんちん風<br>ごぼうサラダ       | ご飯・味噌汁<br>牛肉コロッケ<br>南瓜の含め煮<br>黒ゴマ牛乳寒天        | ご飯・味噌汁<br>生姜焼き<br>ナムル<br>さつまいものバター煮        | ご飯・すまし汁<br>八宝菜<br>高野しのだの煮物<br>卵寒天                | ご飯・味噌汁<br>豚キムチ<br>根菜の煮物<br>青菜と菊のお浸し |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>ぜんまいの煮物<br>ふわふわ卵 | ご飯・味噌汁<br>からあげ<br>ひじきの炒り煮<br>南瓜のそぼろ煮    | ご飯・味噌汁<br>グラタンコロッケ<br>チンゲン菜のきのこ炒め<br>じゃが芋とさつま揚げの煮物 | ご飯・味噌汁<br>ロールキャベツ<br>スパゲティサラダ<br>チンゲン菜のしらす和え | ご飯・味噌汁<br>さんまの塩焼き<br>洋風肉じゃが<br>キャベツのピーナツ和え | ご飯・味噌汁<br>ヤンニョムチキン<br>れんこんと皮揚げの炒め煮<br>白菜と人参のごま和え | ご飯・スープ<br>白身魚フライ<br>煮浸し<br>春雨の酢の物   |

|   | 10月31日 (日)                             |
|---|--|
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>南瓜ひき肉フライ<br>すき昆布煮<br>果物(パイン) |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>からとりの胡麻和え<br>花五目    |

※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。

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

