

献立表(10月4日～10月17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)	10月10日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 卵の花炒め煮 とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 油麩の煮物 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 厚揚げと白菜の炒め煮 とりそぼろ 野沢菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 豆もやしの煮物 納豆 野沢菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 五目豆 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) きんぴらゴボウ 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 干し椎茸の煮浸し 納豆 漬け物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 海老とポテトのフライ きのこの土佐酢 ポークビーンズ オレンジ	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ 三色酢の物 ザーサイ グレープフルーツ	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) うなぎ蒲焼き 魚河岸揚げ、大根の煮物 春菊のお浸し ぶどう	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) ポテトコロッケ いか大根 もって菊の酢の物 キュウイフルーツ グループフルーツ	クルミ入り味付けご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 鯖の塩焼き れんこん、ごぼうの炒り煮 大根、白菜の即席漬け	ご飯 のっぺい汁 チキンのきのこソース 春雨サラダ 即席漬け グレープフルーツ	サンドウィッチ きのこスープ じゃがいものグラタン 人参ソース オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 柴漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) かれいの生姜煮 くるみ入り白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 炒り鶏の梅酒煮 南瓜の炒め煮 かぶの柚香漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 甘塩鮭 茄子炒り たくあん	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 豚肉の煮込み ゆき菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ぶりの照り焼き おでん風の煮物 柴漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 白身魚の辛味噌焼き きゅうり、わかめの酢の物 漬け物

	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)	10月17日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) ひじき炒り煮 温泉卵 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 油麩の煮物 納豆 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 いか塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 切り干し大根の煮付け なめこおろし和え 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) ほうれん草のソテー 温泉卵 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 小松菜のお浸し 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 青菜とがんもの煮物 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ハンバーグ ポテトサラダ 大根、白菜漬け オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 なめこの中国風スープ 白身魚のフライ マカロニサラダ 茄子のもみ漬け グレープフルーツ	牛丼 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) 小松菜の磯辺和え 牛乳豆腐 オレンジ	ご飯 さつまいも汁 金目鯛の照り焼き 揚げ茄子のゴマ和え 長芋の梅酢和え ぶどう	ドライカレー 野菜スープ わかめサラダ グレープフルーツ	ご飯 わかめスープ かに玉 三色冷奴 ザーサイ オレンジ	サンドウィッチ 鶏団子の野菜のポトフ ハムエッグ サラダ グレープフルーツ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鱈 小松菜の野菜炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 肉豆腐 きんぴらゴボウ 漬け物	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 秋刀魚のみりん焼き 茎わかめと豆の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 鶏肉のクリーム煮 ゆき菜 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) つみれ団子の煮物 モロヘイヤのお浸し イチジクの甘露煮	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豚肉のかき油炒め コールスロー なす漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 赤魚の南部焼き 焼きビーフン たくあん