

9月26(月)～10月9日(日)の献立表

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 金平大豆 温泉卵 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 炒り豆腐 とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) ひじきの煮物 納豆 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) じゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 切り昆布の煮しめ おろしなめこかけ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 油麩とキャベツの卵とし 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 豆もやしの煮物 小松菜のお浸し 紫蘇昆布 牛乳
昼 食	焼きうどん スープ (ほうれん草、卵) 三色冷奴 グレープフルーツ	ご飯 酒粕汁 あこうだいのレモン焼き 大根、南瓜の煮物 かぶ、人参の甘酢漬け 梨	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏肉ときのこのマリネ風 ポテトサラダ 白菜の昆布茶漬け オレンジ	クルミ入り味付けご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鮭の南蛮漬け 治部煮 小松菜のお浸し 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) メンチカツ スパゲティサラダ たくあん ぶどう	ご飯 味噌けんちん汁 鰯の西京焼き 里芋の南蛮煮 きゅうりの浅漬け グレープフルーツ	ツナサンドウィッチ クリームシチュー ベーコンエッグ サラダ オレンジ キュウイフルーツ
夕 食	ご飯 味噌汁 (茄子、みょうが) 鯖のみりん焼き 大豆の炒め物 たくあん	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛肉とごぼうの甘辛煮 二色辛和え かつば漬け	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) ぶりの照り焼き 麻婆野菜 つば漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牛肉おろし焼き コールスロー 柴漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) つば鯛のみりん焼き 豆腐のチャンプルー かつば漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の梅かつお焼き もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、、三つ葉) 鰹のしぐれ煮 ほうれん草のバター炒め 漬け物

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) きんぴらゴボウ 小松菜のお浸し いか塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 五目豆 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 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、油揚げ) 卵の花炒め煮 小松菜のお浸し しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 織切り野菜のソテー 納豆 野沢菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 厚揚げと白菜の炒め煮 とりそぼろ 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 煮浸し 納豆 漬け物 牛乳
昼 食	ご飯 なめこ豚汁 海老と帆立のフライ いか大根 もって菊の酢の物 グレープフルーツ	ご飯 卵のスープ 八宝菜 三色酢の物 ザーサイ オレンジ	ご飯 かき卵汁 うなぎ蒲焼き 魚河岸揚げ、大根の煮物 きのこの土佐酢 ぶどう	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) あんかけまんじゅう 春雨サラダ 即席漬け グレープフルーツ キュウイフルーツ	クルミ入り味付けご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ほっけ 蓮根、ごぼうの炒り煮 大根、白菜の即席漬け 梨	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) チキンのきのこソース ポークビーンズ かぶの柚香漬け グレープフルーツ	卵サンドウィッチ きのこスープ シーフードグラタン 人参ソースサラダ オレンジ
夕 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豚肉のしぐれ煮 春雨炒め 柴漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 甘塩鮭 おでん風煮物 柴漬け	ご飯 味噌汁 (茄子、油麩) 鶏のレモン醤油焼き かぼちゃの甘煮 たくあん	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) かれいの生姜煮 くるみ入り白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉の煮込み ゆき菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 白身魚のムニエル 茄子炒り たくあん	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 豚肉の辛味噌焼き きゅうり、わかめの酢の物 漬け物