

10月6日(月)～10月19日(日)の献立表

	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)	10月12日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 大根のそぼろ煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り干し大根の煮付け 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、玉葱) ひじき炒め煮 とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 油麴の煮物 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (ナス、油揚げ) 織切り野菜のソテー 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 白菜のツナ煮 とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 青菜とがんもの煮物 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 きのこのスープ チンジャオロースウ 野菜サラダ 漬け物(ザーサイ) 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (白菜、えのき) サーモンの粕漬け焼き 煮しめ 青のりの酢のもの 果物(ブドウ)	親子丼 すまし汁 (しめじ、むき海老) お浸し 豆腐の田楽 果物(グレープフルーツ)	ご飯 中国風卵スープ 白身魚のフライ キャベツの即席漬け マカロニサラダ 果物(オレンジ)	ご飯 芋煮汁 ツリノ照り焼き もって菊の酢のもの 漬け物(たくあん) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 鯖の味噌煮 五目金平 おみ漬け 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	ツナのカンディッチ ピーナッツコロネ ポトフ ハムエッグ サラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 焼き魚(鱈) 小松菜の野菜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 鶏肉のクリーム煮 レンコンの金平 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) カレイの生姜煮 焼きビーフン 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 肉豆腐 もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) つみれ団子の煮物 お浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豚肉の生姜焼き コーンスロー 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 秋刀魚の香味煮 大豆の炒め物 漬け物

	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)	10月19日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 豆モヤシの煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 変わり金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 卵の花炒め煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) きんぴらゴボウ 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 五目煮 温泉卵 漬け物 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 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) 切り昆布の煮しめ 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) さわら西京焼き 煮物 お浸し(春菊、えのき茸) 果物(オレンジ)	ご飯 山菜うー麺汁 鶏から揚げネギソース カリフラワーのサラダ 漬け物 果物(梨)	ご飯 卵のスープ 魚のピリカラフル 二色浸し(青菜、白菜) 漬け物(ザーサイ) 杏仁豆腐	四季の献立 鶏ときのこの炊き込みご飯 かき卵汁 エビフライ 薩摩芋と南瓜のキャシュ 刺身 秋茄子の肉そぼろ味噌あん 長芋の柚子醤油漬け 栗プリン	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 甘塩鮭焼き 治郎煮 青菜の柚和え 果物(ぶどう)	カレーライス わかめスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	あんぱん 卵のカンディッチ トマトのスープ 白身魚のホワイトソース 春雨サラダ 果物(オレンジ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ、油揚げ) 牛ひき肉の柳川風 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、玉葱) まぐろのしぐれ煮 ビーフン炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 肉じゃが もって菊の酢のもの 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鯖の醤油煮 豆腐の山路あん 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の醤油煮 和風サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ほっけ焼き 煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 豚肉のくわ焼き 里芋の照り煮 漬け物