

週間予定献立表（10月）

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根の金平 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	薩摩芋ご飯 すまし汁 鰯の西京焼き 蓮根と糸コンの金平 香の物 果物	豚丼 中華風スープ 三色酢の物 香の物 果物	ご飯 すまし汁 鮭のタルタル焼き レタスとベーコンのサラダ 香の物 果物	ご飯 粕汁 鶏肉の醤油煮 白和え 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 カラスカレイの照り焼き 胡麻味噌かけ 香の物 果物	天ぷらうどん おろしのなめこかけ 果物	菓子パン ワカメスープ グラタン 春雨サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 すき煮風 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯛の照り焼き 里芋の南蛮煮 香の物	ご飯 味噌汁 炒り鶏 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の粕漬け焼き 焼きピーフン 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉の生姜焼き お浸し 香の物



週間予定献立表 (10~11月)

	30日(月)	31日(火)	11/1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと木耳の炒め物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 なめこおろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と挽肉の吉野煮 卵焼き 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 豚肉のみぞ焼き 野菜サラダ 香の物 果物	ご飯 さつま汁 焼き魚(甘塩鮭) 煮しめ 香の物 果物	ご飯 中華風スープ 酢豚 お浸し 香の物 果物	五目炊き込みご飯 すまし汁 秋刀魚の塩焼き 茶碗蒸し 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げネギソース 土佐酢和え 香の物 果物	カレーライス ワカメスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	菓子パン 野菜シチュー スクランブルエッグ コールスロー 果物
夕	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) ピーフン炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 炒り煮 香の物	ご飯 味噌汁 ミートボールのケチャップ煮 酢のもの 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 煮物 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のおろし和え お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の味噌焼き 大根と豚肉の煮物 香の物