

週間予定献立表 (9月)

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ナス炒り おろし和え 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 納豆 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 野菜ソテー おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき炒り煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 塩豚汁 鯖の塩焼き 煮物 即席漬け 果物 	親子丼 うすくず汁 なす焼き浸し ナムル 果物	ご飯 ワンタンスープ 鰯のムニエル 中華風和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 肉団子と野菜の吉野汁 鰯の照り焼き 蟹あんかけ 香の物 果物	冷やしうどん 野菜の胡麻味噌かけ 茄子の生姜焼き ミルクゼリー	菓子パン きのことスープ シーフードグラタン 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 ふろふき大根 月見温玉 枝豆	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) おでん風煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の旨煮 酢の物 香の物

週間予定献立表 (10月)

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え 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 青菜と揚げの煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 ワカメスープ 八宝菜 中華風和え 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 サーモンの粕漬け焼き 酢の物 香の物 果物	三色ご飯 山菜汁 茄子の田楽 あみエビとじゃこの冷奴 果物	ご飯 ミネストローネスープ 白身魚のムニエル 野菜サラダ 香の物 果物	ご飯 きのことスープ 鶏の黒酢風味揚げ 野菜サラダ 香の物 果物	カレーうどん きこの土佐酢 南瓜のクリーム煮 果物 	菓子パン クラムチャウダー スクランブルエッグ 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鱸) 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉とごぼうの炒り煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の味噌煮 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 里芋の南蛮煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 青菜の野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏と茄子の南蛮煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 つみれ団子の煮物 めかぶ和え 香の物