

# 週間予定献立表 (9~10月)

	30日(月)	10/1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り 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 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	ごはん わかめスープ 八宝菜 中華風和え 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 鮭の粕漬け焼き 茄子の田楽 香の物 果物	三色ご飯 山菜汁 冷奴 きのこの土佐酢 果物	ご飯 ミネストローネ 白身魚のムニエル 野菜サラダ 香の物 果物	ご飯 きのコスープ 鶏の黒酢風味揚げ 野菜サラダ 香の物 果物	カレーうどん かぼちゃのクリーム煮 酢の物 フルーツポンチ	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 フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(スズキ) 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒り煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 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 秋刀魚の松前煮 青菜の野菜ソテー 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

# 週間予定献立表 (10月)

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮もの 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 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 厚揚げと白菜の炒め煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 卵のスープ 魚のピリ辛フル ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 卵のサラダ 香の物 果物	ご飯 さつま汁 鯖の塩焼き お浸し 野沢菜じゃこ 果物	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう 酢の物 果物	栗ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 白和え 即席漬け 果物	焼きそば わかめスープ 和風サラダ フルーツポンチ	菓子パン ミネストローネ 白身魚のホワイトソース 春雨サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 酢の物 香の物	ご飯 なめこ豚汁 刺身 茄子の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 厚揚げのマーボー豆腐 味噌マヨネーズ和え 香の物	ご飯 味噌汁 魚の佃煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 コールスロー お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 煮もの 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 中華風和え 香の物