

週間予定献立表 (10月)

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	ご飯 味噌汁 茄子炒り おろし和え 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 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 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根の肉そぼろ煮 温泉卵 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 金平ごぼう 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	カレーライス わかめスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 秋刀魚のみりん焼き 肉豆腐 香の物 果物	ご飯 味噌汁 メンチカツ お浸し 香の物 果物	ご飯 うすくず汁 スズキの粕漬け焼き 鶏と根菜の煮物 香の物 果物	ご飯 なめこのスープ 回鍋肉 中華風和え 香の物 果物	きのこの肉そば 大根の肉味噌かけ 卵焼き フルーツヨーグルト	菓子パン わかめスープ 豚肉のトマト煮 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 蓮根の金平 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) もやしとベーコンの炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 豚バラと茄子の味噌炒め お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 根菜の煮物 香の物