

週間予定献立表 (9月)

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	ご飯 味噌汁 茄子ピーマン味噌炒め 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 厚揚げと白菜の煮物 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 金平ごぼう 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 香の物 果物	豚丼 すまし汁 きのこの土佐酢和え 煮豆 果物	ご飯 ワンタンスープ 鱈のムニエル 春雨炒め 香の物 果物	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ 夏野菜煮込み 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 鰯照り焼き 炊き合わせ 香の物 果物	おはぎ すまし汁 煮しめ 果物	ご飯 キノコスープ グラタン 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) おでん風煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 白和え 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 鰯の煮付け 焼きビーフン 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 (9～10月)

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	10/1日(金)	2日(土)	3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 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 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜ツナ煮 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
昼	ご飯 きのこスープ 鶏の黒酢風味焼き 冬瓜とツナの煮物 香の物 果物	ご飯 なめこ汁 鮭の粕漬け焼き 豚バラ蓮根 香の物 果物	三色ご飯 山菜汁 かぼちゃの甘煮 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 薩摩芋サラダ 香の物 果物	ご飯 野菜スープ 八宝菜 中華風和え 香の物 杏仁豆腐	焼きそば わかめスープ 五色サラダ 果物	パン 野菜スープ 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 秋刀魚の香味煮 青菜の野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉とゴボウの炒り煮 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 焼き魚(鱸) 焼きピーマン 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)

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10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 豆もやしの煮物 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 厚揚げと白菜の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 卵のスープ 魚のピリカラフル ナムル 香の物 果物	ご飯 温麺汁 鶏の味噌漬け焼き 煮浸し 香の物 果物	ご飯 さつま汁 鰯西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが 金平ごぼう 香の物 果物	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 白和え 香の物 果物	ナポリタン わかめスープ 和風サラダ 果物	ご飯 野菜スープ 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 鶏の醤油煮 コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き 中華風和え 香の物