

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 厚揚げと白菜の炒め煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 なめこのスープ 回鍋肉 茄子の焼き浸し 香の物 果物	ご飯 けんちん汁 鱸の照り焼き 春雨炒め 香の物 果物	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 煮浸し 香の物 果物	ご飯 五目炊き込みご飯 すまし汁 秋刀魚のみりん焼き 南瓜の甘煮 香の物 果物	ご飯 ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ 果物	ご飯 麻婆焼きそば わかめスープ 茄子のみぞれかけ 果物	ご飯 菓子パン わかめスープ 豚肉のバルサミコソース 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 蓮根の金平 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 鱈の煮つけ 豚バラ白菜 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 焼き魚(鮭) 煮しめ 香の物	ご飯 味噌汁 牛ひき肉の柳川風 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 もやしの野菜炒め 香の物

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 キャベツの煮物 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 洋風金平 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまいの五目煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 粕汁 カラスカレイ照り焼き 蓮根の金平 香の物 果物	ご飯 なめこ汁 鶏肉のパン粉焼き 大根のツナ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 牛肉じゃが 香の物 果物	親子丼 茸スープ 切り干し大根の煮物 即席漬け 果物	ご飯 野菜スープ 鮭のタルタル焼き 茄子とひき肉の炒め物 香の物 果物	焼うどん コーンポタージュ 苦瓜と竹輪のチャンプルー 果物	菓子パン トマトスープ グラタン 茸のソテー 果物
夕	ご飯 味噌汁 すき煮風 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 大根と豚肉の煮物 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 鯖の味噌煮 油麩の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 お浸し 香の物