

週間予定献立表 (10月)

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと木耳炒め 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪とひき肉の吉野煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き ブロッコリーのナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 根菜の煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 もやしのナムル 香の物 果物	ハヤシライス きのこスープ フロccoliハニーマスタード 果物	ご飯 塩豚汁 鶏のみそ漬け焼き ずんだ和え 香の物 果物	ナポリタン コンソメスープ 野菜サラダ 果物	菓子パン クリームスープ スクランブルエッグ じゃが芋チーズ焼き 果物
夕	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 ホッケの生姜煮 白菜と豚肉の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の玉子とじ コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 豆もやしの煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カジキのソテー 二色浸し 香の物

週間予定献立表 (10～11月)

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	11/1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	ご飯 味噌汁 大根とひき肉の吉野煮 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 野菜ソテー 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豚バラともやしの炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り 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 大根と油揚げ薄味煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 海老フライ ひじき蓮根 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 青菜とキノコの白和え 香の物 果物	ご飯 野菜スープ 鱈のピカタ 洋風麻婆豆腐 香の物 果物	ご飯 わかめスープ チンジャオロース ナムル 香の物 果物	ねぎとろ井 味噌汁 炒り鶏 煮豆 果物	焼きそば きのこスープ 薩摩芋と油揚げの甘辛煮 果物	菓子パン 玉子スープ 白身魚バターソテー マカロニサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 鶏じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 冬瓜の吉野煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 玉子どじ 香の物	ご飯 味噌汁 ポークチャップ コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の照り煮 野菜炒め 香の物