(10月) 週間予定献立表

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	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 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 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 切昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 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 味噌汁 鶏肉の茸ソース 煮浸し 香の物 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 煮しめ 香の物 果物	栗ご飯 味噌汁 炒り鶏 青菜の胡麻和え 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 わかめスープ ポークトマトソースかけ 五色サラダ 香の物 果物	麻婆焼きそば 茸汁 茄子のみぞれかけ 果物	ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 豚バラ白菜 香の物	ご飯 味噌汁 豚ひき肉の柳川風 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 金平大豆 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の玉子とじ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ もやしの野菜炒め 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(鮫) 煮しめ 香の物

(10月) 週間予定献立表

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	ご飯 味噌汁 キャベツ煮物 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 ゼンマイの五目煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 粕汁 鰯の照り焼き 蓮根の金平 香の物 果物	ご飯 なめこ汁 鶏肉の梅風味焼き 大根のツナ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰯の味醂焼き 牛肉じゃが 香の物 果物	牛玉井 茸スープ 切干大根の煮しめ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰯のタルタル焼き 茸のソテー 香の物 果物	焼うどん トマトのスープ 苦瓜と竹輪チャンプルー 果物	ご飯 のっぺい汁 赤魚の南部焼 茄子とひき肉の炒めもの 香の物 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 カジキの照り焼き 大根と牛肉の煮物 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 鰯の塩焼き 油麩の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 チキンチャップ お浸し 香の物