

(10月) 週間予定献立表

	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 油麴の煮物 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 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪と挽肉の吉野煮 温泉玉子 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと木耳の炒め物 温泉玉子 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 切干大根の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ハヤシライス わかめスープ ハニーマスタードサラダ 果物	ご飯 味噌汁 魚のピリカラフル もやしのナムル 香の物 果物	ご飯 キノコスープ 青椒肉絲 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 塩豚汁 鶏肉の味噌漬け焼き 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	ご飯 味噌汁 目玉焼き じゃが芋のチーズ焼き 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鰯のソテー 二色浸し 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 カレイの煮つけ 豆もやしの煮物 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の生姜煮 白菜と鶏肉の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の玉子とじ 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 豆腐のチャンプルー 香の物

(10～11月)週間予定献立表

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 大根とひき肉の煮物 温泉玉子 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物 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 大根と油揚げの薄味煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 野菜スープ 鰯のピカタ 洋風麻婆豆腐 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 青菜と茸の白和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 海老フライ ひじき蓮根 香の物 果物	ご飯 中華風コーンスープ 酢鶏 ナムル 香の物	三色ご飯 味噌汁 炒り鶏 香の物 果物	焼きそば キノコスープ 薩摩芋と油揚げの甘辛煮 果物	ご飯 野菜スープ 白身魚のレモンソテー マカロニサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉じゃが 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 白和え 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 青菜のおひたし 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜炒め 香の物