

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 三角信田煮 からし菜お浸し ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 塩豚肉じゃが 白菜と木耳の香味炒め 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き フキと油揚げの煮物 ういす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ クリームペンネ いんげんと人参のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 大根とルッコラのサラダ ブロッコリー玉葱ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 おみ漬け白和え 山形だし 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ豆腐和風麻婆 茄子の山椒煮 もやし梅和え 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 豆腐と玉子のチャンプルー 若布かにかま中華サラダ 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 すり身団子和風あんかけ 竹輪とピーマンの金平 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨煮 わらびのお浸し たたきごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪とベーコン煮物 ポテトサラダ カリフラワーおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 南瓜ベイクドエッグ ラタトゥイユ いんげんと人参ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 メヌケの土佐煮 みかん入りなます 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜と木耳の香味炒め 刻み野沢菜大根 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