

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 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 鶏の西京焼き チョレギサラダ なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と焼豆腐の煮物 竹輪とピーマン金平 だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 彩スクランブル クリームペンネ ブロccoliーと玉葱ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンキャベツ玉子炒め ポテトサラダ 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚京風煮 生姜と大豆のそぼろ煮 もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 三角厚揚げ和風煮 茄子山椒煮 刻み野沢菜大根 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き ブロccoli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 ブロccoliーハニーマスタード 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 三角厚揚げの煮物 若布蟹かま中華サラダ 長いもめかぶ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ 白菜コールスロー セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 筑前煮 わらびのお浸し ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鯛の甘露煮 おみ漬け白和え うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 大根ルッコラサラダ いんげんと人参ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ からし菜お浸し もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 すり身団子和風あんかけ フキと油揚げの煮物 山形だし 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	ねぎとろ丼 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