

(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 鯛の甘露煮 みかん入りなます 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーじゃが芋炒め ラタトゥイユ セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐おやきの和風あん 茄子の山椒煮 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の西京焼き わかめと蟹カマ中華和え なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 彩スクランブルエッグ 大根とルッコラサラダ キャロットラペ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐玉子のチャンプルー 落と油揚げの煮物 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚ザンギ野菜あんかけ わらびのお浸し たたきごぼう 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 鰯の煮つけ 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 シルバーの塩焼き 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(鰯) 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 クラムチャウダー 白菜コールスロー 蟹カマと玉葱サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 塩豚肉じゃが 笹かまぼこ 長芋のめかぶ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 三角信田煮 からし菜お浸し うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ ブロッコリー玉葱ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 筑前煮 おみ漬け白和え ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ チョレギサラダ もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 みかん入りなます だし入りとろろ 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 鰯の味噌焼き 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