

(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 ロールキャベツ シェルマカロニサラダ セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と油揚げの煮物 生姜と大豆のそぼろ煮 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 茄子の山椒煮 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージキャベツ炒め 若布かにかま中華和え ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートインオムレツ 大根とルッコラサラダ キャロットラペ 牛乳	ご飯 味噌汁 白鮭の味噌焼き 落と油揚げの煮物 山形だし 牛乳	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風煮 笹かまぼこ 胡瓜めかぶ 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 ペーコンキャベツ玉子炒め ラタトゥイユ いんげんと人参のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 メヌケの土佐煮 おみ漬け白和え たたきごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 竹輪ピーマン金平 もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 つくねの煮物 わらびのお浸し ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ ポテトサラダ 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子チャンプルー チョレギサラダ だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 大根とルッコラサラダ キャロットラペ 牛乳
昼	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 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