

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

10月献立表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食 昼食 夕食			ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ミートボール きゅうりの錦糸和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 いんげんのしらす和え ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のわさび和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 ブロッコリーとキノコの和え物 たいみそ みそ汁
			ご飯 とんかつ 芋がらの煮物 ブロッコリーの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 春菊とツナの卵焼き レコンのテンマジン炒め もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 白身魚のしそ塩麹焼き 春雨のチヂミ風味炒め キムチ和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 キャベツの梅和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 なすの南蛮漬け 里芋のゆず味噌和え フルーツ
			ご飯 豆腐のチャンプル なすのおろし和え 梅びしお みそ汁	ご飯 さわらの甘辛煮 野菜のマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぶらのおかか和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き ボトとハムのサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 ロールキャベツミックス もやしのサラダ しそ桜 スープ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食 昼食 夕食	ご飯 三角豆腐の煮物 春菊の酢味噌和え しば漬け みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 白菜のなめたけ和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 もろきゅう しそ桜 みそ汁	ご飯 えびシュウマイ キャベツの中華和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 かぶらの梅和え 青かつぱ みそ汁
	ご飯 クリームシチュー きゅうりのサラダ 浅漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せのトマトソース 舞茸とキャベツのソテー かぶらのレモン醤油和え フルーツ	ご飯 かきたまうどん 南瓜の甘煮 フルーツ	ご飯 白身魚フライ 春菊の煮浸し 塩昆布和え フルーツ	ご飯 厚揚げの桜塩炒め さつま芋の白味噌和え もやしの酢の物 フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 白菜のミルク煮 ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 とり天 いんげんの煮物 たまねぎの甘酢漬け フルーツ
	ご飯 ほっけの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ヒラスの甘味噌焼き ごぼうサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 豚肉の中華煮 なすの生姜和え ザーサイ スープ	ご飯 豚バラ大根 ブロッコリーのドレ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き 人参の辛子マヨネーズ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き コールスローサラダ のり佃煮 みそ汁
13	14	15	16	17	18	19	
朝食 昼食 夕食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え 桜大根 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのわさび和え なめたけ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン スクランブルエッグ キャベツのサラダ マーメレードジャム コーンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーの和風和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 キャベツのなめたけ和え ゆずみそ みそ汁
	ご飯 ツナカレー ペコと春菊のドレ和え 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せのトマトソース 舞茸とキャベツのソテー かぶらのレモン醤油和え フルーツ	ご飯 さわらの塩麹焼き なすの味噌炒め いんげんのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋のり塩和え かぶらのかか和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 きゅうりの葱ソース和え フルーツ	ご飯 豚肉の香草炒め さつま芋の甘煮 浅漬け フルーツ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ スパゲティサラダ ほうれん草のごま和え フルーツ
	ご飯 煮込みハンバーグ 切干大根の塩昆布和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 白身魚のねぎ味噌焼き さつま芋のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚ニラ炒め ぜんまいのナムル しその実漬け スープ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ほうれん草のしらす和え しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 めばるの西京焼き 野菜カレーマリネ たかな漬け すまし汁	ご飯 青椒肉絲 もやしのしそ和え 昆布佃煮 みそ汁
20	21	22	23	24	25	26	
朝食 昼食 夕食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 刻みたくあん みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんの信田煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の錦糸和え たいみそ みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 ほうれん草のソテー ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのわさび和え 梅びしお みそ汁
	ご飯 きのこハヤシライス きゅうりとサのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 えびカツ 切干大根煮 かぶらのごま酢和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 春菊の辛子酢味噌和え フルーツ	ご飯 ほっけのごまみりん焼き 金平ごぼう 舞茸と大根のサラダ フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんのかか和え もやしの塩ドレ和え フルーツ	ご飯 アジフライ ぜんまいの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 麻婆なす ふるふき大根 にんじんのナムル フルーツ
	ご飯 ヒラスの梅塩麹焼き ボトごまマヨネーズ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え しば漬け みそ汁	ご飯 カレイのゆず風味煮 れんこんとハムのサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 他人煮 ブロッコリーの磯和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 豆腐寄せのトマトソースかけ キャベツとキノコのソース和え 青かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきと竹輪のサラダ なめたけ すまし汁	ご飯 肉豆腐 白菜のしらす和え しそ桜 みそ汁
27	28	29	30	31			
朝食 昼食 夕食	ご飯 目玉焼き 春菊のさつと煮 しその実漬け みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 かぶらの梅和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのサラダ いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 キャベツの煮浸し ふりかけ (かつお) みそ汁		
	ご飯 ポークカレー チーズとキャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 さつま芋のジャムボト風 いんげんの辛子和え フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ 鶏肉と芋がらの煮物 もやしの中華和え フルーツ	ご飯 かに玉 高野豆腐の煮物 れんこんの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 酢豚 なすの葱ソース和え 春雨サラダ フルーツ		
	ご飯 さわらの白醤油焼き 里芋の味噌マヨネーズ 桜大根 すまし汁	ご飯 おろしソースハンバーグ きのこのマリネ しば漬け みそ汁	ご飯 炒り豆腐 ペコときゅうりのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚のゆず塩麹焼き 人参のカレーマヨネーズ 昆布佃煮 みそ汁		