

10月 月間献立表

	月曜日 9/29	火曜日 9/30	水曜日 10/1	木曜日 10/2	金曜日 10/3	土曜日 10/4	日曜日 10/5
朝食	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 梅びしお	食パン たまごサラダ カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとビーマンの金平 たいみそ	食パン 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン さつま芋のクリーム煮 マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 アジフライ 小松菜と厚揚げの煮浸し オニオンサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 炊き合わせ 大根の和え物 味噌汁	赤飯 天ぷら 白菜とわかめの酢の物 すまし汁 抹茶ババロア	ご飯 鶏肉の粗挽きマスタート焼き 冬瓜のかにかまあかけ キャベツのトレ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の葱ソース ニラと玉子の炒め物 長芋の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のカレー風味炒め いんげんと帆立のソテー もやしのサラダ すまし汁	ご飯 さばの塩焼き ふくさ卵 ほうれん草の胡麻和え すまし汁
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の煮ころがし 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の煮付け ごぼうの甘辛炒め スナップエンドウの梅和え すまし汁	ご飯 和風オムレツ 揚げなすの煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ご飯 鮭のちらし寿司 オクラの胡麻和え すまし汁 フルーツゼリー	ご飯 麻婆豆腐 シーフードのオイスター炒め チンゲンサイのナムル 中華スープ	ご飯 メバルの照り焼き 大根と丸天の煮物 白菜のピリ辛あえ 味噌汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 蓮根の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁
	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
朝食	鮭雑炊 味噌汁 切干大根の煮付け 梅びしお	食パン ポテトサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 たいみそ	食パン スクランブルエッグ カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう のり佃煮	食パン ベイクドエッグポテト みかん缶 牛乳	食パン たまごサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 月見メンチカツ カリフラワーの青しそ和え 味噌汁 アセロラゼリー	ご飯 赤魚の粕漬焼き ごぼうのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き トマトソースかけ ブロッコリーとエビのソテー 海草サラダ コンソメスープ	ご飯 鰻の煮付け 茄子の炒め物 白菜の和えもの 味噌汁	ご飯 豚肉のブルコギ風 ビーフン炒め 卵スープ オレンジゼリー	ご飯 シーフードカレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ	ご飯(小) お好み焼き 冬瓜の薄くず煮 スナップエンドウのポン酢和え 味噌汁
夕食	ご飯 鱈のちり蒸し 冬瓜の煮物 スナックと玉ねぎのマヨ和え すまし汁	ご飯 豚肉の春雨炒め 野菜の中華煮 もやしとツナの中華和え かき玉汁	ご飯 白身魚フライ 南瓜の煮物 オクラの山葵海苔和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の炒り煮 インゲンとかにかまのマヨ和え 味噌汁	ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 きのことあん じゃが芋の炒め物 キャベツのごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ご飯 ほっけの蒲焼き風 ごぼうの煮物 オクラの和え物 味噌汁
	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
朝食	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお	食パン 肉団子のクリーム煮 カクテル缶 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ たいみそ	食パン スパゲティサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとビーマンの金平 のり佃煮	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	食パン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 サーモンフライ 南瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	ご当地メニュー(福島県) 菜めしご飯(小) けんちんうどん キャベツの和え物 ピーチゼリー	ご飯 鰻の煮付け 大根とホタテの炒め物 白菜の和え物 味噌汁	親子丼 長芋の煮物 いんげんとツナの和え物 味噌汁	ご飯 鱈のおろしソースかけ 冬瓜の翡翠煮 大豆サラダ かき玉汁	ご飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 グレープゼリー	散らし寿司 れんこんの山椒炒め 赤だし カスタードプリン
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め はんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 ネギ入り卵焼き なすのピリ辛炒め もやしのマヨネーズ和え 味噌汁	赤飯 鶏の柚子胡椒焼き キャベツとビーマンの炒め物 玉ねぎの胡麻トレ和え すまし汁	ご飯 白身魚の中華野菜あんかけ かにシュマイ カリフラワーの和え物 中華スープ	ご飯 豚肉の甘辛炒め えんどうの和え物 すまし汁 いちごムース	ご飯 メバルの竜田揚げ 里芋の煮物 ひじきの胡麻サラダ 味噌汁	ご飯 グリルチキン 和風ソース さつま芋のレモン煮 もやしの和え物 味噌汁
	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 梅びしお	食パン さつま芋のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け たいみそ	食パン スクランブルエッグ みかん缶 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう のり佃煮	食パン ベイクドエッグポテト カクテル缶 牛乳	食パン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁	ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー	ご飯 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	ご飯 バーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ	ご飯 エビカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁
夕食	ご飯 鯿のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁	赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁	ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁	ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース	豆カレー 彩りサラダ オレンジゼリー	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き おくらのみね茸和え 茶碗蒸し りんごゼリー
	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
朝食	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお	食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとビーマンの金平 たいみそ	食パン 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮		
昼食	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 炒り玉子 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶどうムース	ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のおろし煮 茄子の味噌炒め すまし汁 アセロラゼリー	ご飯 白身魚のバター醤油焼 大根の煮物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁		
夕食	ご飯 豚肉のすき焼き風 ビーマンの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 鯿のから揚げ 里芋の田楽 キャベツの辛子と和え すまし汁	三色そぼろ丼 冬瓜とかにかまの煮物 金時豆 味噌汁	ご飯 かに玉風中華あんかけ 豆腐シュウマイ もやしの和え物 わかめスープ	ハロウィン ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン		