

# 10月 月間献立表

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

10/6(月)の朝食は備蓄食品の入替のため、備蓄食の鮭雑炊になります。  
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。