

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 ちくわとピーマンの金平 いんげんの和え物	イエローロー 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 ブロッコリーの生姜和え	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロー さつま芋のクリーム煮 マンゴー缶 牛乳
昼食			赤飯 天ぷら 卵豆腐(手作り) 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 冬瓜のカニかあんかけ キャベツのトれ和え 味噌汁 いちごプリン	ご飯 鯉の葱ソース ニラと玉子の炒め物 長芋の和え物 味噌汁 ピーチゼリー	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 コーヒゼリー	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 ようかん
夕食			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	鮭のちりし寿司 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 ソーフトのオイスター炒め 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(備蓄食) 味噌汁 切干大根の煮付け もずく酢	季節のジャムパン ポテトサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 スナッエンドウのボン酢和え	イエローロー スクランブルエッグ 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 小松菜の和え物	食パン ベイクドエッグポテト みかん缶 牛乳	イエローロー たまごサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 月見メンチカツ 揚げなすの煮浸し 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 抹茶プリン	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 チョコババロア	ご飯 鯉の煮付け 茄子の炒め物 白菜の和えもの 味噌汁 りんごゼリー	ご飯 豚肉のブルコギ風 ピーマン炒め もやしのナムル 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 カスタードプリン	ご飯(小) お好み焼き 冬瓜の薄くず煮 スナッエンドウのボン酢和え 味噌汁 黄桃缶
夕食	ご飯 鯉のちり蒸し 冬瓜の煮物 スナッ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 インゲンとカニマのマヨ和え 味噌汁	ご飯 ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 きこのあん じゃが芋の炒め物 もやしのナムル 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 ほしけの蒲焼き風 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 胡瓜とかにかまの和え物	食パン 肉団子のクリーム煮 りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え	イエローロー スパゲティサラダ パインムース 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 もやしの中華和え	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロー 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 マスカットゼリー	ご当地メニュー(福島県) 菜めしご飯(小) けんちんうどん 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツの和え物 ピーチゼリー	ご飯 鯖の煮付け 大根とホタテの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 いちごババロア	親子丼 長芋の煮物 いんげんとツナの和え物 味噌汁 ピタミンゼリー	ご飯 鯉のおろしソースかけ 冬瓜の翡翠煮 大豆サラダ かき玉汁 梨	ご飯 照り焼きハンバーグ ごぼうの煮物 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 胡瓜の和え物 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 キャベツとピーマンの炒め物 玉ねぎの胡麻トれ和え すまし汁	ご飯 鯉の中華野菜あんかけ かにシュウマイ 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 野菜のチーズ焼き 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 カリフラワーの和え物	ミルクツイスト 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 チンゲン菜の胡麻和え	イエローロー 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 オクラとエノキのボン酢和え	食パン ベイクドエッグポテト 和梨のデザート 牛乳	イエローロー 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 マンゴープリン	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 抹茶水ようかん	ご飯 豚肉と卵の炒め物 冬瓜の翡翠煮 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー	わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 春菊とツナの和え物 杏仁豆腐	◇サンドウィッチ マーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ フルーツゼリー	ご飯 エビカツ 里芋の煮物 スナッエンドウの柚子和え すまし汁 バニラババロア	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 ようかん
夕食	ご飯 鰯のみりん焼き 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 赤魚の味噌漬焼き さつま芋のなめ茸和え 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 もずく酢	食パン たまごサラダ 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 カリフラワーの和え物	イエローロー 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 いんげんの青じそ和え		
昼食	ご飯 鯉の甘酢あんかけ 炒り玉子 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 いちごゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶどうムース	ご飯 鶏肉の利休焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 抹茶ゼリー	ご飯 鶏肉のおろし煮 茄子の味噌炒め オクラの和え物 すまし汁 アセロラゼリー	ご飯 鯉のハチー醤油焼 大根の煮物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 グレープゼリー		
夕食	ご飯 豚肉のすき焼き風 ピーマンの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 鯉のから揚げ 里芋の田楽 キャベツの辛子和え すまし汁	三色そぼろ丼 冬瓜とかニカマの煮物 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	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		

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。