



R7.10月月間献立表



	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)
朝食	御飯130g 味噌汁-小松菜 豆腐とほうれん草の卵とし 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ いわしバーク 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 彩り卵焼き(南 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 レバーのしぐれ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 なすの鶏ミンチ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 オムレツ いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 おさかな豆腐 佃煮-のり佃煮 牛乳
昼食	御飯130g 十六穀米ご飯 さんましチーズフライ いとこ煮 きのこの味噌汁 和菓子	御飯130g 豚大根の煮付け ツナサラダ 味噌汁-ほうれん草 きのこの味噌汁 和菓子	御飯130g 親子丼の具 酢の物-鯉 味噌汁-キャベツ 果物-パイナップル	御飯130g 鰯の香り焼き 白和え 味噌汁-もやし	御飯130g 煮魚-赤魚 酢の物-かまぼこ おすまし-はんぺん	おにぎり 肉うどん ほうれん草のおかか和え うめゼリー	御飯130g 鰯の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁-キャベツ
夕食	麦ご飯130g 照り焼き-鶏肉 ピーマンとじゃこの炒り煮 おすまし-ソーメン	麦ご飯130g 白身魚の甘辛揚げ 辛子和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 煮しめ 胡麻和え-ほうれん草 おすまし-花巻	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かき卵汁	麦ご飯130g から揚げ チョレギ風サラダ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g うま煮 いかの酢味噌和え おすまし-ゆで卵	麦ご飯130g 酢鶏 おろし和え チンゲン菜のスープ
	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 高野豆腐の卵とし 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 きんぴらごぼう にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-茄子 プリの照り揚げ ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 切り干し大根の煮物(晴 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 豆腐とほうれん草の卵とし 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 いわしバーク 漬物-べったら漬け 牛乳
昼食	御飯130g ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁-豆腐	御飯130g 豚肉と里芋の旨煮 胡麻じゃこ和え おすまし-おつゆ巻	パン シチュー りんごサラダ コーヒゼリー	御飯130g 白身魚フライ-カサノハ かぼちゃのあんかけ コンソメスープ	御飯130g みそじゃが ほうれん草サラダ おすまし-はんぺん	御飯130g さつまいもご飯の具 さんまの塩焼き 茶碗蒸し おすまし-花巻	御飯130g 牛肉炒め 胡麻和え-ブロッコリー 味噌汁-もやし
夕食	麦ご飯130g 赤魚のあんかけ 煮物-里芋 おすまし-ソーメン	麦ご飯130g 鯉の塩焼き 南瓜サラダ 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g サゴシの味噌揚げ焼き 卵とし-高野豆腐 味噌汁-じゃが芋	麦ご飯130g 牛肉とジャガイモの煮物 酢の物-ツナ おすまし-かまぼこ	麦ご飯130g カレーの煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g ギョーザ 春雨サラダ 豚汁	麦ご飯130g 鯉のたらこ焼き 切り干し大根の煮物 吉野汁
	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)
朝食	御飯130g 味噌汁-青梗菜 厚焼き玉子 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゃが芋 レバーのしぐれ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 なすの鶏ミンチ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ オムレツ 鰻かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 おさかな豆腐 うめびしお 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 高野豆腐の卵とし 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 鮭のたらこごぼう にしん甘露煮 牛乳
昼食	栗ご飯の具 天ぷら オープンオムレツ 煮しめ / 中学芋 おさしみ-しび / ケーキ 柿なます / おすまし	おにぎり お好み焼き しらす和え わかめスープ	御飯130g カラスカレイの照り焼き 胡麻和え-ほうれん草 おすまし-トーフ	御飯130g チキンカレーの具 コールスローサラダ かぼちゃパエリア	御飯130g とりつくね 中華サラダ 味噌汁-豆腐	御飯130g カレーの南蛮漬け うの花 味噌汁-青梗菜	おにぎり うどん かき揚げ-さつまいも りんご煮
夕食	麦ご飯130g 鰯の塩焼き 白和え 味噌汁-里芋	麦ご飯130g 野菜炒め 酢味噌かけ おすまし-うずらの卵	麦ご飯130g から揚げ かにサラダ 味噌汁-もやし	麦ご飯130g 鯉の塩焼き もずくの酢の物 けんちん汁	麦ご飯130g さばの味噌煮 酢の物-ちくわ おすまし-ゆで卵	麦ご飯130g 牛肉の七味炒め マカロニサラダ 中華スープ	麦ご飯130g おでん風煮 酢の物-かにかま 味噌汁-豆腐
	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)
朝食	御飯130g 味噌汁-キャベツ プリの照り揚げ ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 切り干し大根の煮物(晴 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 豆腐とほうれん草の卵とし 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いわしバーク 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 彩り卵焼き(南 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 レバーのしぐれ煮 梅干し 牛乳
昼食	御飯130g 焼き栗コロッケ なます-しらす干し 味噌汁-大根	御飯130g 鶏肉のチャージュ風 わさび和え 中華スープ	ひだまりパン えびフライ さつまいもポタージュ 果物-みかん缶	御飯130g 鰯の竜田焼き 煮物-高野豆腐 味噌汁-厚揚げ	御飯130g 赤魚のおろし煮 辛しマヨネーズ和え おすまし-はんぺん	御飯130g 豚カツ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-もやし	御飯130g ヒスイチャーハンの具 肉団子の甘辛煮 白菜のスープ 果物-パイナップル
夕食	麦ご飯130g さごしの香り焼き 煮物-がんもどき さつまい	麦ご飯130g 鰯の煮付け 酢味噌かけ おすまし-花巻	麦ご飯130g すきやき風 いんげんの胡麻和え 味噌汁-もやし	麦ご飯130g 肉じゃが 酢の物-ちくわ おすまし-おつゆ巻	麦ご飯130g 回鍋肉-ホイコーロウ 中華サラダ 卵スープ	麦ご飯130g プリの照り焼き 白和え おすまし-花巻	麦ご飯130g 焼肉 ハムサラダ 味噌汁-里芋
	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)				
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 なすの鶏ミンチ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 オムレツ 鰻かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ おさかな豆腐 佃煮-のり佃煮 牛乳				
昼食	御飯130g 鶏のしそ味噌焼き スパゲティサラダ 中華スープ	御飯130g 鰯の焼き揚げ 煮物-里芋 味噌汁-豆腐	ロールパン オープンオムレツ ブロッコリーサラダ ポタージュスープ				
夕食	麦ご飯130g すきやき風 酢の物-かにかま 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 豚肉のマーメレード焼き 春雨サラダ コンソメスープ	麦ご飯130g なすと鶏の揚げ煮 胡麻和え-ほうれん草 味噌汁-キャベツ				