



R8.10月間献立表



	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ おさかな豆腐 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 味噌汁-白菜 洋風卵焼き ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 やわらかきんぴら 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 大根のちりめんあんかけ ひきわり納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 豆腐とほうれん草の卵とし にしん甘露煮 牛乳
昼食	御飯130g 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯130g 野菜炒め 里芋まんじゅうのあんかけ おすまし-おつゆ鮎	御飯130g 親子丼の具 胡麻和え-ブロッコリー 味噌汁-キャベツ 和菓子	御飯130g 赤魚の天ぷら 胡麻じゃこ和え 味噌汁-小松菜	御飯130g 肉じゃが-牛肉 春雨サラダ 味噌汁-厚揚げ	おにぎり ラーメン ささみの中華サラダ 果物-梨	御飯130g 焼き栗コロッケ ハムサラダ コンソメスープ
夕食	麦ご飯130g 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g 煮しめ 酢の物-ちくわ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 鮭の塩焼き 辛しマヨネーズ和え おすまし-とろろ昆布	麦ご飯130g 鶏の味噌マヨ焼 煮物-かぼちゃ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 鯖の胡麻醤油焼 酢の物-かまぼこ けんちん汁	麦ご飯130g 照り焼き-鶏肉 ふろふき大根 おすまし-おつゆ鮎	麦ご飯130g カレーの煮つけ いかの酢味噌和え おすまし-そうめん
	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 いわしバーク 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 ブリの照り揚げ 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 高野豆腐のみぞれあんかけ いわし梅煮<晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 オムレツ 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ やわらか切り干し大根 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 厚焼き玉子 漬物-しば漬け 牛乳
昼食	御飯130g 鶏肉の味噌漬焼 いり豆腐 おすまし-花鮎	パン オープンオムレツ 人参のポタージュ 果物-梨	御飯130g さごしの香り焼き 白和え 味噌汁-キャベツ	御飯130g 鮭の塩焼き きめ煮 味噌汁-青梗菜	御飯130g 茸の炊き込みご飯 鶏天 いんげんの胡麻和え おすまし-花鮎	御飯130g 牛肉コロッケ ブロッコリー-サラダ かき卵汁	御飯130g すきやき風 酢の物-ツナ おすまし-おつゆ鮎
夕食	麦ご飯130g 赤魚のあんかけ マカロニサラダ 味噌汁-大根	麦ご飯130g なすと鶏の揚げ煮 ほうれん草サラダ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g おでん風煮2 酢の物-かまぼこ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 牛肉の七味炒め 南瓜サラダ わかめスープ	麦ご飯130g カレーの煮つけ カリフラワーの甘酢和え 味噌汁-里芋	麦ご飯130g うま煮 辛子酢味噌和え おすまし-かまぼこ	麦ご飯130g 鶏肉のカレー焼 うの花 味噌汁-厚揚げ
	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)
朝食	御飯130g 味噌汁-里芋 白菜とちくわの煮びたし 佃煮-昆布 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 おさかな豆腐 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 白菜の漬物 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 洋風卵焼き ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ いんげんのうま煮 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 豆腐とほうれん草の卵とし ひきわり納豆 牛乳
昼食	御飯130g カレーの具-牛肉 コールスローサラダ ぶどうゼリー	御飯130g チンジャオロースー 中華風酢の物 白菜のスープ	御飯130g 鶏肉のピカタ ポテトサラダ 中華スープ	御飯130g 肉豆腐 酢の物-ちくわ 味噌汁-キャベツ	おにぎり 肉そば かき揚げ-さつまいも 果物-みかん缶	御飯130g 鶏の味噌マヨ焼 りんごサラダ きのこスープ	ちらし寿司 とんかつ<黒血 煮しめ<3連 柿なます<3連 マロンケーキ<3連 おさしみ/おすまし
夕食	麦ご飯130g 鯖の焼酎漬 揚げなすの田楽 おすまし-ラーメン	麦ご飯130g 鮭の塩焼き 揚げだし豆腐 豚汁	麦ご飯130g 豚カツ 胡瓜のしらす和え 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g さばの味噌煮 きんぴらごぼう おすまし-はんぺん	麦ご飯130g とりつくね 胡麻和え-キャベツ 味噌汁-白菜	麦ご飯130g 根菜とイカの煮付け 小松菜のゆかり和え おすまし-かまぼこ	麦ご飯130g 鮭の塩焼き かぼちゃのあんかけ 味噌汁-豆腐
	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)
朝食	御飯130g 味噌汁-白菜 りらく<大根と昆布の煮物 いわし梅煮<晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 ブリの照り揚げ 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いわしバーク いわし梅煮<晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 オムレツ 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 里芋と茄子の柚子味噌煮 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 大根のちりめんあんかけ 漬物-しば漬け 牛乳
昼食	御飯130g 牛肉炒め もずくの酢の物 味噌汁-大根	パン ローストチキン ポタージュスープ コーヒゼリー	御飯130g 豚肉の生姜焼き わさびマヨネーズ和え 味噌汁-厚揚げ	御飯130g 赤魚のおろし煮 酢味噌和え-ブロッコリー おすまし-おつゆ鮎	御飯130g 白身魚の黄金焼き ほうれん草のナムル おすまし-かまぼこ	御飯130g 豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃまんじゅうのあんか かき卵汁	御飯130g 鶏肉のもろみ焼き 煮物-がんもどき おすまし-ラーメン
夕食	麦ご飯130g カレーの南蛮揚げ 春雨サラダ わかめスープ	麦ご飯130g おでん風煮 酢の物-かにかま おすまし-おつゆ鮎	麦ご飯130g 鮭の味噌漬焼 卵とし-高野豆腐 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g ギョーザ サラダ-ソウメン 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g ハンバーグ カリフラワーの甘酢和え コンソメスープ	麦ご飯130g ブリの照り焼き 白和え 味噌汁-青梗菜	麦ご飯130g 煮しめ ピーナツ和え-ほうれん草 味噌汁-キャベツ
	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)				
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 洋風卵焼き めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 おさかな豆腐 いわし梅煮<晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 白菜の漬物 牛乳				
昼食	御飯130g 八宝菜 酢の物-ちくわ 中華スープ	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 赤魚のあんかけ ハムサラダ おすまし-はんぺん				
夕食	麦ご飯130g 白身魚の甘辛揚げ かぶのゆず和え 味噌汁-玉葱	麦ご飯130g ぶり大根の煮物 胡麻和え-ほうれん草 味噌汁-もやし	麦ご飯130g 南瓜コロッケ ひじきの炒り煮 味噌汁-厚揚げ				