

〇〇 2021年 10月 献立表 〇〇 [常食]

					1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食					食パン (フルベリジャム) ミルクコーヒー 卵とキャベツの炒め物 パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ジャムパン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 バナナ
昼食					施設内旅行	チャーハン ワンタンスープ バンバンジー プリン	お弁当
夕食					ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、ワカメ) 焼き魚 (鮭) 五目金平 白菜のお浸し	ご飯 (麦入り) もやしスープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ なすの浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、お麩) さばのみぞれ煮 きゅうりとかこの酢の物の り佃煮
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン (黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	和風リゾット 油麩の卵とじ バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクココア 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、わか) ブリの柚香焼き ほうれん草のごまあえ ぶどう	ご飯 (麦入り) きのこのおすまし さんまの南蛮漬け かぼちゃの煮物 べったら漬	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ 鶏肉から揚げ わかめのサラダ さくら漬	塩ラーメン シュウマイ フルーチェリンゴ	栗ご飯 けんちん汁 春巻き 豆腐のせサラダ	ポークカレー コールスローサラダ りんご	スパゲッティ・ナポリタン キャベツのミルクスープ さつま芋のレモン風味サラダ
夕食	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ 豚肉と茄子のトマト煮 マカロニサラダ さくら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、人参) 肉豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え 大根の浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、ワカメ) 鯖のゴマ焼き 焼き豆腐の煮物 みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 鶏のじぶ煮 レタスとワカメの酢の物 梨	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) つくね焼き 小松菜と豚肉の煮浸し こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) タラのホイル焼き じゃがいもと白滝の煮物 浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、人参) 豆腐と野菜の甘辛炒め ほうれん草のお浸し 白菜漬
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン (レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わか) 豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	クリームパン 白菜のミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	ピザトースト ミルクコーヒー ゆで野菜 パイン缶
昼食	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりとシラスの酢の物 ヨーグルト	ほうとう風うどん 青菜ともやしのマヨ和え チョコムース	ご飯 (麦入り) 卵と桜エビのスープ 酢豚 春雨サラダ べったら漬	ご飯 (麦入り) かきたま汁 生鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 浅漬け	チキンカレー シーザーサラダ ヤクルト	焼きそば 青菜のスープ プリン	親子丼 みそ汁 (キャベツ、ワカメ) チーズ入り野菜サラダ マンゴープリン
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 豚肉の香草焼き 春雨サラダ しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) サバの照り焼き 白菜と豆腐の煮びたし たくあん漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (納豆、お麩) かじきのガーリック焼き がんもの煮物 白菜漬	ご飯 (麦入り) 具だくさんスープ 肉じゃが ほうれん草のお浸し もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 豚肉のキムチ炒め ほうれん草ナムル こぶの佃煮	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ 洋梨缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 鮭の漬物焼き 白菜ときこの炒め物 のり佃煮
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	ロックライパン コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 高野豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン (ピーナツバター) ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (油揚げ、大根) チンゲン菜とハムの炒め物 納豆 牛乳150	フレンチトースト コンソメスープ ゆで野菜 オレンジ
昼食	ご飯 (麦入り) カブのスープ ポークチャップ スパゲッティサラダ 柿	カレーうどん かぼちゃと卵のサラダ カップチーズケーキ	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ 鮭の野菜あんかけ 五目大豆煮 ぶどう	◎豚カツ ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) 豚カツ マカロニサラダ べったら漬 ◎エビフライ ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) えびフライ マカロニサラダ べったら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、わか) 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜としめじの煮浸し れんこんの梅肉和え	ハンバーガー にんじんのサラダ カフェオレ	焼きそば フランクフルト 揚げたこ焼き ミルクコーヒー わたあめ
夕食	ご飯 (麦入り) じゃがいものスープ かじきのピリ辛焼き ひじきの白和え 白菜漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) カレイの煮つけ いり豆腐 浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 鶏もも肉と大根の煮物 小松菜のおかかマヨ和え しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) たらのカレーソースかけ 厚揚げ煮物 柿	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、人参) 豚肉のキャベツの甘辛煮 ポテトサラダ こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) 白菜スープ 麻婆豆腐 ササミと野菜のゴママヨ和え たくあん漬	お弁当
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン (レーズン、ピーナツ) パンプキンポタージュ 卵とキャベツの炒め物 キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わか) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン (いちごジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	クリームパン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 バナナ
昼食	ポークハヤシ シーザーサラダ クレープチョコ	きのこのおすまし 鶏五目ご飯 キャベツの和風ツナ和え 浅漬け ヤクルト	さんまの蒲焼丼 みそ汁 (さつま芋、しめじ) 白菜とさつま揚げの煮物 柿	スパゲッティ・ミートソース 生野菜サラダ 栗ムース	ハロウィンシチュー シーザーサラダ パンプキンパロ	焼き豚炒飯 カブのスープ カニカマサラダ ヨーグルト	焼きうどん 卵コンソメスープ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、万ネギ) 豚肉の生姜炒め レタスとワカメの酢の物 みかん缶	ご飯 (麦入り) かきたま汁 サワラの西京漬け ひじきの煮物 白菜漬	ご飯 (麦入り) 中華風スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 千切りポテトサラダ しば漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、ねぎ) カレイのきのこのソースかけ がんもの煮物 こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 牛肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの酢味噌かけ 白菜漬	ご飯 (麦入り) きのこのおすまし 鶏もも肉のみそ焼き ほうれん草のごまあえ べったら漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 野沢菜漬