

〇〇 2022年 10月 献立表 〇〇

[常食]

						1 (土)		2 (日)		
朝食						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 野菜スープ (ポトフ) ゆで野菜 キウイフルーツ		
昼食						お弁当		お弁当		
夕食						お弁当		ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) サワラの西京漬け きゅうりとかの酢の物の味付けのり		
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー パイン缶	ランチパック コンソメスープ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (油揚げ、わか) オムレツ (ほうれん草) ミートボール 牛乳150	ピザトースト ポタトスープ ブロッコリーとベーコン炒め もも缶			
昼食	ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き 生野菜サラダ ぶどう	ご飯 (麦入り) きのこのおすまし さんまの竜田揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し	お弁当	お弁当	ポークカレー マカロニサラダ イチゴヨーグルト	お弁当	豚丼 白菜とにんじんのすまし汁 卵サラダ ワッフル			
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 鮭のマスタード焼き ほうれん草のごまあえ 白いんげん豆	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 鶏のじぶ煮 レタスとワカメの酢の物 梨	ご飯 (麦入り) 大根とハムのスープ 鶏もも肉のガーリック焼き 焼き豆腐の煮物 野沢菜漬	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) カレイのホイル焼き じゃがいもと白滝の煮物 うぐいす豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、しめじ) 豆腐と野菜の甘辛炒め ほうれん草のからし和え 白菜漬			
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)		
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 菓ごもり卵 もやしのごまあえ 牛乳150	ロングライフパン パンプキンポタージュ コン入りスクランブル みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 目玉焼き 納豆 パイン缶	食パン (ブルーベリージャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	二色パン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 オレンジ			
昼食	スパゲッティ・ナポリタン 具だくさんスープ チーズ入り野菜サラダ 焼きドーナツ (豆乳)	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ アジフライ 大根サラダ カップチーズケーキ	鶏南蛮そば ほうれん草の白和え きになる野菜	お弁当	ご飯 (麦入り) 白菜スープ 鮭のムニエル カルパソスかけ シーザーサラダ 柿	お弁当	エビピラフ 卵コーンスープ スティックサラダ クレープイチゴ			
夕食	ご飯 (麦入り) 豆腐の和風スープ 焼き魚 (ホッケ) たまごサラダ キャベツのお浸し	お弁当	ご飯 (麦入り) 具だくさんスープ 肉じゃが もやしの酢の物 大根の浅漬	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、にんじん) つくね焼き 春雨サラダ こぶの佃煮	お弁当	ご飯 (麦入り) ビーフシチュー コーンスローサラダ キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ 白菜の浅漬			
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)		
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) ポパイエッグ キャベツのピナツ和え 牛乳150	パン (黒糖ロール、チョコスティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) カニカマの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン (いちごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ジャムパン じゃがいものミルクスープ ブロッコリーとベーコン炒め バナナ			
昼食	ご飯 (麦入り) カブのスープ ポークチャップ スパゲティサラダ りんご	ご飯 (麦入り) 卵とじスープ 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め 青菜ともやしのマヨ和え アロエヨーグルト	味噌ラーメン シュウマイ フルーチェ	◎豚カツ ご飯 みそ汁 (ナス、しめじ) 豚カツ マカロニサラダ ◎エビフライ ご飯 みそ汁 (ナス、しめじ) えびフライ マカロニサラダ	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) 鯖のカレーパン粉焼き 五色なます コーヒーゼリー	お弁当	★秋祭り★ 焼きそば フランクフルト 揚げたこ焼き カフェオレ わたあめ		
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) かじきのピリ辛焼き ひじきの白和え 野沢菜漬	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 鶏もも肉と大根の煮物 ほうれん草のごまあえ パイン缶	ご飯 (麦入り) 青菜のかきたま汁 豚肉の香味炒め ブロッコリーの塩昆布和え 柿	お弁当	ご飯 (麦入り) 卵と桜えびのスープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え うぐいす豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 鮭の漬け焼き 白菜ときのこの炒め物 のり佃煮			
		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)		
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (わか、お麩) ポーチドエッグ キャベツのゆかり和え 牛乳150	パン (レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ ハムエッグ キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 野菜の卵とじ 白菜のピナツ和え 洋梨缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) オムレツ (ほうれん草) チンゲン菜のソテー 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクココア コン入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 卵と野菜の炒め物 なめたけおろし 牛乳150	ランチパック ツナ コンソメスープ じゃがいものスクランブル オレンジ			
昼食	ご飯 (麦入り) 豆腐スープ つくね焼き 五目大豆煮 ブロッコリーのお浸し	ビビンバ わかめスープ ミニエクレア	ラタトゥイユの Pasta チキンサラダ ジョア	お弁当	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし 鮭の野菜あんかけ 白菜とさつま揚げの煮物 きんとき豆	お弁当	チキンライス キャベツとベーコンのスープ ミモザサラダ みるくぶりん			
夕食	ご飯 (麦入り) 卵コーンスープ さわらのバジル焼き ポテトサラダ うぐいす豆	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) タンダーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) 小松菜とえのきのすまし汁 豚肉しょうが焼き ひじきの白和え もも缶	お弁当	ご飯 (麦入り) かきたま汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 磯和え 柿	ご飯 (麦入り) みそ汁 (お麩、わか) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとわかめのボン酢和え 野沢菜漬			
		31 (月)								
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 洋風菓ごもり卵 もやしのサラダ 牛乳150									
昼食	★ハロウィン★ ハロウィンシチュー シーザーサラダ パンプキンパロア									
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、ワカメ) 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 白いんげん豆									

〇〇 2022年 10月 献立表 〇〇 [常食]

						1 (土)	2 (日)
朝食						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 野菜スープ(ポトフ) ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食						お弁当	お弁当
夕食						お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) サワラの西京漬け きゅうりと加の酢の物 味付けのり
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (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	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー パイン缶	ランチパック コンソメスープ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(油揚げ、わか) オムレツ(ほうれん草) ミートボール 牛乳150	ピザトースト ポタトスープ ブロッコリーとベーコン炒め もも缶
昼食	ご飯(麦入り) ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き 生野菜サラダ ぶどう	ご飯(麦入り) きのこのおすまし さんまの竜田揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し	お弁当	お弁当	ポークカレー マカロニサラダ イチゴヨーグルト	お弁当	豚丼 白菜とにんじんのすまし汁 卵サラダ ワッフル
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 鮭のマスタード焼き ほうれん草のごまあえ 白いんげん豆	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鶏のじぶ煮 レタスとワカメの酢の物 梨	ご飯(麦入り) 大根とハムのスープ 鶏もも肉のガーリック焼き 焼き豆腐の煮物 野沢菜漬け	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、お麩) カレイのホイル焼き じゃがいもと白滝の煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、しめじ) カレイのホイル焼き ほうれん草のからし和え 白菜漬
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (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	ロングライパン パンプキンポタージュ コーン入りスクランブル みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) ウインナーと野菜のソテー 納豆 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 目玉焼き 納豆 パイン缶	食パン(ブルーベリージャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 竹輪と人参の炒め物 とりそば 牛乳150	二色パン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 オレンジ
昼食	スパゲッティ・ナポリタン 具だくさんスープ チーズ入り野菜サラダ 焼きドーナツ(豆乳)	ご飯(麦入り) 青菜のスープ アジフライ 大根サラダ カップチーズケーキ	鶏南蛮そば ほうれん草の白和え きになる野菜	お弁当	ご飯(麦入り) 白菜スープ 鮭のムニエル カルルスかけ シーザーサラダ 柿	お弁当	エビピラフ 卵コーンスープ スティックサラダ クレープイチゴ
夕食	ご飯(麦入り) 豆腐の和風スープ 焼き魚(ホッケ) たまごサラダ キャベツのお浸し	お弁当	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ 肉じゃが もやしの酢の物 大根の浅漬	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、にんじん) つくね焼き 春雨サラダ こぶの佃煮	お弁当	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ 白菜の浅漬
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポパイエッグ キャベツのピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) カニカマの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、人参) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ジャムパン じゃがいものミルクスープ ブロッコリーとベーコン炒め バナナ
昼食	ご飯(麦入り) カブのスープ ポークチャップ スパゲティサラダ りんご	ご飯(麦入り) 卵とじスープ 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め 青菜ともやしのマヨ和え アロエヨーグルト	味噌ラーメン シュウマイ フルーチェ	◎豚カツ ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) 豚カツ マカロニサラダ ◎エビフライ ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) えびフライ マカロニサラダ	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鯖のカレーパン粉焼き 五色なます コーヒゼリー	お弁当	★秋祭り★ 焼きそば フランクフルト 揚げたこ焼き カフェオレ わたあめ
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) かじきのピリ辛焼き ひじきの白和え 野沢菜漬	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 鶏もも肉と大根の煮物 ほうれん草のごまあえ パイン缶	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 豚肉の香味炒め ブロッコリーの塩昆布和え 柿	お弁当	ご飯(麦入り) 卵と桜えびのスープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 鮭の漬け焼き 白菜ときこの炒め物 のり佃煮
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(わか、お麩) ポーチドエッグ キャベツのゆかり和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ ハムエッグ キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) 野菜の卵とじ 白菜のピーナツ和え 洋梨缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) オムレツ(ほうれん草) チンゲン菜のソテー 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア コーン入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 卵と野菜の炒め物 なめたけおろし 牛乳150	ランチパック ツナ コンソメスープ じゃがいものスクランブル オレンジ
昼食	ご飯(麦入り) 豆腐スープ つくね焼き 五目大豆煮 ブロッコリーのお浸し	ピビンバ わかめスープ ミニエクレア	ラタトゥイユの Pasta チキンサラダ ジョア	お弁当	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 鮭の野菜あんかけ 白菜とさつま揚げの煮物 きんとき豆	お弁当	チキンライス キャベツとベーコンのスープ ミモザサラダ みるくぶりん
夕食	ご飯(麦入り) 卵コーンスープ さわらのバジル焼き ポテトサラダ うぐいす豆	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) タンダーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 小松菜とえのきのすまし汁 豚肉しょうが焼き ひじきの白和え もも缶	お弁当	ご飯(麦入り) かきたま汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 磯和え 柿	ご飯(麦入り) みそ汁(お麩、わか) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとわかめのポン酢和え 野沢菜漬
	31 (月)						
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 洋風巣ごもり卵 もやしのサラダ 牛乳150						
昼食	★ハロウィン★ ハロウィンシチュー シーザーサラダ パンプキンパブリア						
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 白いんげん豆						