

10月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							パン食 玉子入り野菜スープ バナナ チーズ
昼食							軟飯 鯛の卸し煮 きゅうりの酢の物 じゃが芋のきんぴら風
おやつ							ミルクケーキ
夕食							軟飯 煮込みハンバーグ 白菜の菜種和え 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 ミネストローネ フルーツポンチ	パン食 野菜スープ パイナップル チーズ	パン食 コーンスープ バナナ	パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 スクランブルエッグ 白桃	パン食 温野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ ふりかけ フルーツ	軟飯 焼き肉 炒り豆腐 オクラの和え物 のり佃煮	軟飯 かれのいしモン蒸し 炊き合わせ 白菜の煮浸し ゼリー	軟飯 鯛の煮付け 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	おにぎり ちゃんぽん 南瓜の風あなかけ フルーツ	軟飯 牛肉の炒り煮 きゅうりのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 鯉のムニエル 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 漬物
おやつ	クレープ (パニラ)	蒸しケーキ (コーヒー)	ロールケーキ (いちご)	メープルブチケーキ	ドームケーキ (チョコ)	どら焼き (こしあん)	シュークリーム (抹茶)
夕食	軟飯 鮭の塩焼き もやしのナムル ふるふき大根	軟飯 天ぷら 菜の花のごま和え きゅうりの酢味噌和え	軟飯 ポークチャップ 南瓜サラダ すまし汁 漬物	軟飯 擬製豆腐 きんぴらごぼろ とろろ芋	軟飯 焼き鶏風 大豆の煮物 のっぺい汁	軟飯 鯛の味噌焼き かき生酢 中華風スープ	軟飯 炊き合わせ きゅうりの酢の物 すまし汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン食 玉子スープ 黄桃	パン食 クリームスープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 サラダ バナナ	パン食 野菜スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	軟飯 赤魚の卸し煮 大根の生酢 味噌汁 漬物	軟飯 豚肉のマーマレード煮 サラダ すまし汁	軟飯 すき焼き きゅうりの酢味噌和え フルーツ	軟飯 鯛の唐揚げ ゼンマイの炒め煮 とろろ芋	軟飯 さんまの塩焼き なすの味噌かけ 鶏肉の土瓶蒸し風 フルーツ	軟飯 牛肉のボン酢かけ 白菜の菜種和え 煮合わせ	軟飯 赤魚の卸し煮 きゅうりのおろし和え 筍の炒り煮 漬物
おやつ	リングドーナツ (フレーン)	バウムクーヘン (フレーン)	レモンケーキ	もみじ饅頭	どら焼き (抹茶あん)	クレープ (パニラ)	カスタードブチケーキ
夕食	軟飯 コロッケ 三色きんぴら 煮合わせ	軟飯 おでん 小松菜の和え物 フルーツ ふりかけ	軟飯 鯛の卸し煮 菜の花の辛子和え すまし汁	軟飯 鶏肉の松風焼き ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 干草焼き 里芋の煮め煮 ほうれん草の白和え	軟飯 鯛のマヨネーズ焼き 南瓜の煮め煮 味噌汁 漬物	軟飯 豚カツ サラダ 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜炒め フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 クリームチャウダー バナナ	パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 ほうれん草のスープ フルーツ
昼食	軟飯 白身魚の香味焼き もやしの酢の物 豆腐の味噌かけ	軟飯 カレーライス 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 ぶりの照り焼き 里芋の旨煮 チャプチェ風 漬物	軟飯 鯛のチーズ焼き 凍り豆腐の煮め煮 オクラの和え物	軟飯 さつま揚げ ほうれん草のナムル 豚汁	ちらし寿司 しろ菜の煮浸し すまし汁	軟飯 焼き肉 豆腐のきのこソースかけ 春雨の酢の物 漬物
おやつ	ドームケーキ (チョコ)	ロールケーキ (焼き芋)	シュークリーム (フレーン)	焼きドーナツ (チョコ)	饅頭 (カスタード)	ミルクケーキ	蒸しケーキ (バナナ)
夕食	軟飯 オムレツ なすの炒め煮 春雨スープ 漬物	軟飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮つけ すまし汁	軟飯 つくね煮 湯豆腐 味噌汁	軟飯 八宝菜 ふるふき大根 梅びしお フルーツ	軟飯 炊き合わせ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 煮豆	軟飯 豚肉のトマトソース煮 さつま芋の煮め煮 炒り豆腐	軟飯 サバの味噌煮 ポチトサラダ かき玉汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 豆腐スープ バナナ
昼食	軟飯 まいたけ御飯 鯖の西京焼き 湯葉の煮合わせ とろろ芋	軟飯 おにぎり きつねうどん なすのそぼろ煮 ヨーグルト	軟飯 鯖のフライ 南瓜のかか煮 味噌汁	軟飯 くず饅頭のボン酢かけ 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	軟飯 そぼろ丼 大根の生酢 赤だし フルーツ	軟飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の味噌煮 すまし汁	軟飯 ゆかりご飯 炊き合わせ 小松菜の和え物 もずく フルーツ
おやつ	どら焼き (カスタード)	メープルブチケーキ	クレープ (パニラ)	バウムクーヘン (チョコ)	リングドーナツ (チョコ)	シュークリーム (いちご)	ドームケーキ (カスタード)
夕食	軟飯 鶏肉のネギソースかけ 切り干し大根の煮つけ コンソメスープ 漬物	軟飯 豚肉の味噌漬焼き きゅうりの酢の物 凍り豆腐の煮め煮	軟飯 五目玉子焼き 白菜のごま和え 豆腐サラダ	軟飯 シーフードグラタン 菜の花の辛子和え スープ 漬物	軟飯 鯛のレモン蒸し ポテトサラダ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 さばの煮つけ もやしの胡麻酢和え 茶碗蒸し 漬物	軟飯 具だくさんのオムレツ 焼き茄子の煮つけ 味噌汁 のり佃煮
	30	31					
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 温野菜サラダ フルーツポンチ					
昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋の煮め煮 味噌汁	軟飯 鮭の風味焼き 里芋の煮め煮 味噌汁 フルーツ					
おやつ	レモンケーキ	ハロウィンカップケーキ					
夕食	軟飯 友禅豆腐 大根の酢の物 白菜の昆布和え	軟飯 鶏の唐揚げ 中華風冷奴 トマトと玉子のスープ 漬物					