


10月の献立表


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		カレーライス カニクリームコロッケ 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 カレイの煮つけ えびと卵のあっさり炒め 白菜の和え物 味噌汁(豆腐)	ご飯 チキンのバーベキューソテー ほうれん草の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし)	とろろそば ちくわの磯部揚げ 切干と木くらげのボン酢和え みかん缶	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(切干)
		どら焼き	おかきえび	ロールケーキコーヒー	クリームパン	水ようかん
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつまいも甘煮 ごぼうサラダ すまし汁(小松菜) 青りんごゼリー	ご飯 照り焼きハンバーグ 茄子の煮物 青梗菜わさび醤油和え すまし汁(おつゆふ)	ご飯 魚のパン粉焼き 南瓜のソテー ほうれん草の磯和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯 鶏のから揚げ 人参さっと煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(なす)	ご飯 エビマヨ コンソメポテト 春雨中華風サラダ すまし汁(白菜)	焼きそば えびシューマイ エンドウのサラダ 味噌汁(大根)	ご飯 たらの梅焼き さつまいもと豚肉煮 白菜のお浸し すまし汁(おつゆふ)
	カステラ	こしあんまんじゅう	味しらべ	乳菓まんじゅう	ロールケーキチョコ	白い風船
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 さばの味噌煮 キャベツと干しエビの炒め物 おからサラダ すまし汁(かまぼこ) プリン	ご飯 照りマヨチキン 豆腐田楽 ごぼうの胡麻ドレ和え すまし汁(あさり)	ご飯 ホキの磯部揚げ さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(菜の花)	あんかけうどん 厚焼きたまご ポテトサラダ フルーツミックス	ご飯 豚すき風 茄子の炒め煮 パンプキンサラダ 味噌汁(わかめ)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの煮物 菜の花の柚和え すまし汁(白はんぺん)	ご飯 鶏の角煮風 里芋バター醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁(白菜)
	バームクーヘン	ドーナツ	クリームコンフェ	抹茶まんじゅう	カスタードケーキ	メロンゼリー
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 カレイの中華香味ソース ツナじゃが ほうれん草のお浸し 味噌汁(えのき) ヨーグルト	そばろ丼 煮奴 キャベツのごま和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 冬瓜かにあんかけ ツナときのこのサラダ すまし汁(白はんぺん)	ご飯 鮭のホイル焼き マーボー春雨 もやしのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐 五目とろろ すまし汁(えのき)	ご飯 メンチカツ じゃがいもたらこ炒め ブロッコリーなめたけ和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 カレイのごま照り焼き 厚揚げの煮物 白菜のおかか和え 味噌汁(もやし)
	ピーナツパン	黒糖まんじゅう	ロールケーキバニラ	おかきコーンポタージュ	たい焼き	黒棒
27	28	29	30	31		
ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーとじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(切干) ベビーシュー	ご飯 ホキの揚げ煮 アスパラのソテー トマトサラダ すまし汁(しいたけ)	ご飯 カレイのたらこソースかけ さつまいもバター煮 もやしとハムの和え物 コンソメスープ(ほうれん草)	豚丼 五目厚焼きたまご きゅうりの生姜和え 味噌汁(わかめ)	栗ごはん 鮭の山路焼き 冬瓜と豚肉の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁(なめこ)りんご ねりきり		
	田舎まんじゅう	あんぱん	ババロア			

🦊 11月の献立表 🦊

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					カレーライス カニクリームコロッケ フレンチサラダ フルーツミックス	ご飯 厚揚げとエビの炒め物 じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (キャベツ)
					水ようかん	味しらべ
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 魚の照りマヨ焼き もやしとひき肉炒め 小松菜わさび醤油和え 味噌汁 (豆腐) オレンジゼリー	醤油ラーメン ハムカツ 大根サラダ もも缶 カステラ	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め カリフラワーのクリーム煮 水菜のサラダ 春雨スープ ロールケーキバナナ	ご飯 赤魚の香味ソースかけ 南瓜煮 菜の花のおひたし 味噌汁 (豆腐) おかきのり塩	ご飯 カレイの磯辺あげ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子和え 味噌汁 (なめこ) どら焼き	三色丼 湯豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁 (なす) バームクーヘン	ご飯 チキンピカタ なすの煮つけ もすく酢 すまし汁 (おつゆ麩) ヨーグルト
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 豚しゃぶ エンドウの炒め物 春雨中華風和え 味噌汁 (ごぼう) 白い風船	ご飯 たらの塩野菜あんかけ なすの煮びたし キャベツとハムの和え物 味噌汁 (もやし) クリームコンフェ	ご飯 さばの塩焼き ホタテ風フライ キャベツのサラダ けんちん汁 黒糖まんじゅう	たぬきうどん 豆腐田楽 ほうれん草のしそマヨ和え みかん缶 クリームパン	ご飯 豚肉のすき焼き風 炒り卵 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 (あさり) プリン	ご飯 チキン南蛮 かんぴょう煮 もやしのゆかり和え すまし汁 (かまぼこ) ロールケーキコーヒー	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー トマトと大葉の和え物 コンソメスープ (白菜) メロンゼリー
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 白身魚のムニエル さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁 (とろろ昆布) 黒棒	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 白和え 茶碗蒸し フルーツ 季節の和菓子	ご飯 鶏の角煮風 茄子のひすい煮 菜の花塩昆布和え 味噌汁 (大根) チョコパン	ご飯 たらの味噌あんかけ もやしとニラ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁 (しいたけ) ベビーシュー	ご飯 鶏のから揚げ 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 (えのき) 田舎まんじゅう	焼きそば えびシューマイ 切干と木くらげのボン酢和え 味噌汁 (大根) ドーナツ	ご飯 白身魚の生姜煮 春雨のソテー おからサラダ 味噌汁 (あさり) 青りんごゼリー
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 照り焼きチキン コンソメポテト かにかまサラダ 味噌汁 (玉ねぎ) 抹茶まんじゅう	ご飯 タラのみぞれ煮 いんげんの金平 カリフラワーゆかり和え 味噌汁 (小松菜) おかきえび	ご飯 麻婆豆腐 さつまいも甘煮 ツナときのこのサラダ 中華スープ (もやし) あんぱん	豚丼 切干の炒り煮 人参サラダ 味噌汁 (わかめ) ロールケーキチョコ	ゆかりご飯 ホキのごま照り焼き 豆腐ナゲット ささみとブロッコリーのサラダ 味噌汁 (切干) カスタードケーキ	ご飯 味噌カツ 小松菜おかか煮 春雨サラダ すまし汁 (はんぺん) こしあんまんじゅう	ご飯 豆腐チャンプルー ツナじゃが 白菜ピーナツ和え 味噌汁 (切干) ババロア