

10 月 の 献 立 表

日	月	火	水	木	金	土
			1 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） パンケーキ抹茶	2 ご飯 チキンのバーベキューソテー ほうれん草の炒め物 もやしのゆかり和え 味噌汁（里芋） 酒元まんじゅう	3 ご飯 たらのホイル焼き 厚揚げそぼろ煮 トマトと玉ねぎのサラダ 味噌汁（おつゆ麩） ピーナツパン	4 ご飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（切干） 味しらべ
5 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（花ふ） 青りんごゼリー	6 カレーライス ホタテ風フライ フレンチサラダ フルーツミックス カステラ	7 ご飯 魚の照りマヨ焼き 茄子とピーマンのみそ炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁（ごぼう） こしあんまんじゅう	8 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） プリン	9 ご飯 エビマヨ コンソメポテト 春雨中華風サラダ 中華スープ（白菜） パンケーキきなこ	10 焼きそば えびシューマイ エンドウのサラダ 味噌汁（大根） ロールケーキチョコ	11 ご飯 たらのゆず味噌焼き さつまいもと豚肉煮 白菜のおかか和え すまし汁（おつゆふ） 白い風船
12 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） たい焼き	13 ご飯 チキン南蛮 豆腐田楽 ごぼうの胡麻ドレ和え すまし汁（あさり） バームクーヘン	14 ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 がんもの煮物 ブロッコリーツナ和え すまし汁（菜の花） クリームコンフェ	15 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 白あんぱん	16 ご飯 豚すき風 茄子の炒め煮 オクラと鶏の和え物 味噌汁（わかめ） 抹茶まんじゅう	17 ご飯 白身魚フライ 里芋の煮物 菜の花の柚香和え すまし汁（白はんぺん） カスタードケーキ	18 ご飯 鶏の角煮風 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁（白菜） メロンゼリー
19 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	20 ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 さつま芋と糸昆布煮 菜の花の辛子和え 味噌汁（豆腐） クリームパン	21 ご飯 ホキの磯辺揚げ 切干大根の煮物 ツナときのこのサラダ 味噌汁（かぼちゃ） 黒糖まんじゅう	22 ご飯 タラのカレームニエル もやしとニラの炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁（ほうれん草） ロールケーキバナナ	23 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） 水ようかん	24 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） どら焼き	25 ご飯 カレイのごま照り焼き 卵の花 白菜のおかか和え 味噌汁（おつゆ麩） おかきコーンポタージュ
26 ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーとじゃこ炒め 大根サラダ 味噌汁（じゃがいも） 黒棒	27 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） 田舎まんじゅう	28 とろろそば 竹輪の磯辺あげ ほうれん草のしそマヨ和え みかん缶 ドーナツ	29 ご飯 照り焼きハンバーグ 茄子の煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え すまし汁（おつゆふ） あんぱん	30 そばろ丼 煮奴 キャベツのごま和え 味噌汁（切干） ロールケーキコーヒー	31 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	

仕入れの都合により、献立は予告なく変更する場合があります。

🦋 11 月 の 献 立 表 🦋

日	月	火	水	木	金	土
						1 ご飯 厚揚げとエビの炒め物 じゃがいもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ） 味しらべ
2 ご飯 魚の照りマヨ焼き もやしとひき肉炒め ごぼうサラダ 味噌汁（豆腐） 水ようかん	3 醤油ラーメン ハムカツ 大根サラダ 杏仁豆腐 カステラ	4 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 ロールケーキパニラ	5 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） こしあんまんじゅう	6 ご飯 白身魚フライ 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁（なめこ） 抹茶パンケーキ	7 焼きそば えびシューマイ 海藻サラダ 味噌汁（なす） 酒まんじゅう	8 ご飯 チキンピカタ スナップエンドウの炒め物 ほうれん草のおひたし コンソメスープ（玉ねぎ） ババロア
9 ご飯 豚しゃぶ 里芋田舎煮 ブロッコリーなめたけ和え 味噌汁（ごぼう） 白い風船	10 ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー トマトと大葉の和え物 コンソメスープ（白菜） クリームコンフェ	11 ご飯 さばの塩焼き ホタテ風フライ 浅漬け風サラダ けんちん汁 黒糖まんじゅう	12 カレーライス カニクリームコロッケ グリーンサラダ ヨーグルト クリームパン	13 ご飯 豚肉のすき煮風 炒り卵 ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁（あさり） プリン	14 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	15 ご飯 揚げ出し豆腐 キャベツと干しエビの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁（白菜） ヨーグルト
16 ご飯 タラの塩野菜あんかけ なすの煮物 キャベツとハムの和え物 味噌汁（じゃがいも） 黒棒	17 炊き込みごはん カレイの西京焼き 南瓜のいとこ煮 白和え すまし汁（花ふ） 柿 ねりぎり	18 ご飯 鶏の角煮 じゃがいもたらこ炒め 菜の花の塩昆布和え 味噌汁（大根） チョコパン	19 ご飯 白身魚のムニエル もやしとニラ炒め ほうれん草磯和え すまし汁（しいたけ） どら焼き	20 ご飯 鶏のから揚げ 里芋の煮物 ツナサラダ 味噌汁（えのき） 田舎まんじゅう	21 そばろ丼 湯豆腐 きゅうりのごま和え 味噌汁（なす） ドーナツ	22 ご飯 カレイのたらこソースかけ 舞茸とごぼう煮 パンプキンサラダ 味噌汁（里芋） 青りんごゼリー
23 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	24 ご飯 たらのみぞれ煮 豚肉といんげんの金平 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁（小松菜） あんぱん	25 ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘煮 ツナときのこのサラダ 中華スープ（もやし） バームクーヘン	26 ミートスパゲティ 菜の花のソテー コールスロー コンソメスープ（玉ねぎ） 黒蜜きなこのパンケーキ	27 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） ロールケーキチョコ	28 ご飯 味噌かつ 白菜としめじの炒め煮 人参サラダ すまし汁（白はんぺん） カスタードケーキ	29 ご飯 豆腐チャンプル ツナじゃが 白菜のピーナツ和え 味噌汁（切干） おかきのり塩
30 ご飯 豚肉の生姜焼き 人参さつと煮 切干のボン酢和え 味噌汁（わかめ） メロンゼリー						