



10月メニュー表



* 天候、配送状況等により献立内容が変更となる事があります

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
朝食				ごはん 切り昆布と人参の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 角揚げの煮物 彩り酢の物 磯しぐれ 味噌汁	ごはん 玉子焼き じゃが芋のコーンクリーム煮 ふりかけ 味噌汁	レーズンロール ベーコンポテトバーグ 牛乳
昼食				ごはん メルルーサのムニエル あさりのパスタ パプリカのマリネ 吸い物	シンガポールチキンライス ブロッコリーサラダ 玉子スープ 【シンガポールローカルメニュー】	ごはん 揚げ豆腐 キャベツのツナ煮 えびサラダ 味噌汁	鶏そぼろの親子丼 ひじきの煮物 ピーマンの生姜和え 味噌汁
夕食				ごはん 肉豆腐 スナップエンドウの塩炒め 竹輪の辛子和え 味噌汁	ごはん メバルのごま風味焼き 小松菜の炒め物 とろろ 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子のこってり炒め 南瓜の煮物 ワカメの酢の物 味噌汁	ごはん たららの酒蒸し(ごまだれかけ) 山芋の炒め物 ハムサラダ 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ごはん つみれの煮物 しろ花豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん カレーの塩焼き ごぼうのうま煮 漬物 味噌汁	ごはん スナップエンドウの炒め物 ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 玉子とし なます のり佃煮 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 紅あずまサラダ ごま塩 味噌汁	ごはん 山芋焼き たけのこの煮物 おかか 味噌汁	クロワッサン マカロニソテー 牛乳
昼食	ごはん 白身魚の中華あんかけ チヂミ チンゲン菜のナムル 吸い物	ごはん 豚カツ がんもの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん半分 醤油ラーメン 焼売 もやしの華風和え	ハヤシライス コールスロー 福神漬	ごはん きのこハンバーグ ぜんまいの煮物 胡瓜の酢みそ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮風 ブロッコリーの玉子炒め 竹輪のやみつき和え 味噌汁	ごはん 白身魚のあけぼの焼き 信田巻の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁
夕食	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 冬瓜の含め煮 キャベツと干しえびの和え物 味噌汁	ごはん 海鮮野菜の塩レモン炒め オムレツ 大根サラダ 吸い物	ごはん 照り焼きチキン 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁	ごはん さばの梅みりん焼き 切干大根と里芋の煮物 インゲンの白和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め こんにゃくの甘辛煮 彩りサラダ 味噌汁	ごはん みなみかごかますのネギソース 筑前煮 スナップエンドウの和風マヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のバジル炒め 南瓜の洋風煮 キャロットラペ 吸い物
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ごはん カリフラワーの炒め物 金時豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん チキンピカタ風 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん さばのソテー 切干大根の煮物 たいみそ 味噌汁	ごはん オクラの炒め煮 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	ごはん 角天の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁	黒糖ロール ハムステーキ 牛乳
昼食	炊き込みご飯 あじフライ＆コーンフライ ソーセージ炒め ポテトサラダ 【スポーツの日メニュー】	ごはん 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 トマトと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 焼き餃子 三色ナムル かきたま汁	ごはん半分 焼きそば 花型お好み焼き ピーマンの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 冬瓜の葛煮 シルバーサラダ 味噌汁	ごはん さわらの味噌焼き 貝だくさん金平 大根のゆかり和え 味噌汁	ちらし寿司 角揚げのお煮しめ 吸い物
夕食	ごはん 関東煮 炒り豆腐 漬物 味噌汁	ごはん 赤魚ときのこの和風炒め 高野豆腐の炊き合わせ 山芋の梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜のうま煮 インゲンのじゃこ炒め ツナサラダ 味噌汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ(ぼん酢がけ) たけのこの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん カレーの煮付け じゃが芋の塩昆布炒め パプリカの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉のナポリタン風炒め コーン入りイカバーグ イタリアンサラダ 吸い物	ごはん 鶏肉とじゃが芋の塩煮 焼き茄子 はりはりサラダ 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ごはん パプリカソテー なます しらす生姜 味噌汁	ごはん 竹輪の炒め物 ポテトサラダ ごま塩 味噌汁	ごはん 目玉焼き たけのこの煮物 漬物 味噌汁	ごはん がんもの煮物 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁	ごはん 赤魚のゆずこしょう焼き ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん 里芋の煮物 しろ花豆 ふりかけ 味噌汁	ホットドック オムレツ 牛乳
昼食	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のさっと煮 胡瓜の白和え 味噌汁	ごはん 鮭の幽庵焼き 大根のそぼろ煮 ちぐさ and え 味噌汁	秋野菜カレー スパゲティサラダ 福神漬	ごはん えびフライ 肉団子の煮物 もやしとにらの和え物 味噌汁	ごはん 豚テキ風 切干大根の煮物 スナップエンドウのしらす和え 味噌汁	ごはん 海鮮八宝菜 春巻 茄子の中華和え 春雨スープ	ごはん 野菜肉巻きのてりかけ オクラと厚揚げの煮浸し 竹輪の梅和え 味噌汁
夕食	ごはん ぶりのさっぱり香味だれ ひじきの煮物 ブロッコリーとじゃが芋の和風サラダ 味噌汁	ごはん 豚しゃぶねばねばソース ピーマンと人参のしりしり やみつきサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の昆布煮 揚げ出し豆腐 インゲンの酢みそ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のティアボラ風(玉ねぎソース) ジャーマンポテト 海藻サラダ 吸い物	ごはん 厚揚げの玉子とし チンゲン菜のツナ炒め トマトの和風和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ぜんまいの煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん あじの塩焼き 車麩と大根のとろみ煮 なめこの薬味和え 味噌汁
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ごはん 大豆の炒め煮 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 三色炒め うの花 のり佃煮 味噌汁	ごはん 焼きはんぺん ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん ホキの照り焼き 紅あずまサラダ 味の花 味噌汁	ごはん 根菜だんごの煮物 金時豆 ふりかけ 味噌汁	ごはん こんにゃくの炒め物 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	
昼食	彩りごはん半分 味噌煮込みうどん 小松菜の辛子 and え 味噌汁	ごはん 牛肉じゃが ブロッコリーのおかか炒め たたき胡瓜 味噌汁	ごはん たららの煮付け ほうれん草の炒め物 玉子サラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 かに風味シューマイ 春雨サラダ 吸い物	ごはん えびかつ たけのこの土佐煮 ピーマンの磯 and え 味噌汁	秋祭り	
夕食	天津飯 水餃子風 豆腐のチョレギ風サラダ 吸い物	ごはん さわらのソテー(トマトソース) ロールキャベツ オニオンサラダ 吸い物	ごはん 豚肉と茄子のみぞれがけ 金平ごぼう キャベツの生姜 and え 味噌汁	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛胡麻炒め 白菜の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん ボークジンジャー(味噌風味) がんもの煮物 コロコロサラダ 吸い物	ごはん お魚ハンバーグ(にらあんかけ) ふきの煮物 パプリカサラダ 味噌汁	