

# 予定献立

2023年10月

| 曜日  | 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|---|
| 日にち | 1日   | 2日  | 3日  | 4日   | 5日  | 6日   | 7日   | 8日  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>さんまの蒲焼<br>キャベツとしめじのソテー<br>漬物・牛乳     | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>アスパラとピーマンのソテー<br>漬物・牛乳         | ご飯<br>みそ汁<br>さばの塩焼<br>刻み昆布の煮物<br>漬物・牛乳        | ご飯<br>みそ汁<br>玉子ロール<br>スナックエンドウの炒め<br>昆布佃煮・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>肉野菜炒め<br>小松菜のお浸し<br>梅干し・牛乳             | ロールパン<br>野菜スープ<br>スクランブルエッグ<br>ハムと野菜の炒め物<br>フルーツ缶・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>三色いなり<br>とろろ<br>漬物・牛乳               | ご飯<br>みそ汁<br>ミートボール<br>ほうれん草のお浸し<br>漬物・牛乳   |
| 昼食  | ご飯<br>肉豆腐<br>ビーフン炒め<br>ほうれん草の磯和え                 | ご飯<br>鶏肉の竜田焼<br>筍のおかか煮<br>春菊の和え物<br>オレンジ          | ご飯<br>豚肉の甘辛煮<br>ふきと油揚げの煮物<br>春雨サラダ            | 味噌ラーメン<br>カニシューマイ<br>わかめのサラダ<br>バナナ          | ご飯<br>プリの照焼<br>車麩の煮物<br>青梗菜のお浸し                     | ご飯<br>鶏肉の唐揚げネギソース<br>きんぴらごぼう<br>モロヘイヤのシラス和え          | ご飯<br>タラのきのこあんかけ<br>大根のひきな炒り<br>モズクの酢の物          | ご飯<br>麻婆豆腐<br>かぼちゃの甘煮<br>海藻サラダ              |
| おやつ | いちごスペシャル   | 今川焼   | ココアワッフル                                       | バームクーヘン                                      | ババロア<br>シュークリーム                                     | カスタードケーキ   | お芋の蒸しケーキ<br>(柏屋)                                 | クレープ<br>(キャラメル)                             |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>サワラの有馬煮<br>里芋の煮っころがし<br>ブロccoliーサラダ | かおりご飯<br>みそ汁<br>ホッケの味噌漬焼<br>山菜の炒り煮<br>なすのドレッシング和え | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のチーズ蒸し焼き<br>茶碗蒸し<br>カリフラワーのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の香味焼<br>筑前煮<br>白菜のお浸し         | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のレモンバジル<br>じゃがいものベーコンソテー<br>インゲンのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のはちみつ照焼<br>五目煮豆<br>蒸し鶏のサラダ            | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と茄子の甘辛炒め<br>はんぺんのふわふわ煮<br>もやしのサラダ | ご飯<br>清汁<br>ホキの香味焼<br>高野豆腐の含め煮<br>オクラのおかか和え |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。

# 予定献立

2023年10月

| 曜日  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  | 月  |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 日にち | 9日  | 10日   | 11日   | 12日   | 13日   | 14日   | 15日  | 16日  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>野菜の煮物<br>漬物・牛乳           | ご飯<br>みそ汁<br>ソフトいなりの煮物<br>アスパラのおかか和え<br>のり佃煮・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>卵とじ<br>キャベツのお浸し<br>漬物・牛乳       | ご飯<br>みそ汁<br>ツナのマヨネーズ添え<br>豆腐と野菜の旨煮<br>梅干し・牛乳   | ご飯<br>みそ汁<br>温泉卵<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>フルーツ缶・牛乳        | ご飯<br>みそ汁<br>肉詰めいなりの煮物<br>青梗菜となるのお浸し<br>調味噌・牛乳        | ご飯<br>みそ汁<br>肉団子<br>インゲンのお浸し<br>漬物・牛乳      | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>白菜の旨煮<br>漬物・牛乳          |
| 昼食  | ご飯<br>豚肉のくわ焼<br>和風スパゲティー<br>コールスローサラダ       | 菜飯<br>サワラの蒲焼風<br>笹がきごぼうの炒め煮<br>春菊のお浸し           | ご飯<br>エビフライ<br>糸コンのたらこ炒め<br>小松菜とかまぼこの和えもの   | 🍁秋の味覚ご膳🍁<br>栗ご飯・芋煮汁<br>さんまの塩焼<br>菜の花の辛子和え<br>巨峰 | ご飯<br>サバの味噌煮<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の和え物                 | ポークカレー<br>福神漬<br>野菜サラダ<br>バナナ                         | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>水餃子<br>春菊のなめたけ和え            | ご飯<br>豚肉のゆず味噌焼<br>五目巾着の含め煮<br>小松菜のごま和え     |
| おやつ | やわらかおかき                                     | どら焼き  | エクレア  | りんごロールケーキ                                       | あんドーナツ  | 甘納豆   | クリームワッフル                                   | 人形焼  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>アジのさんが焼<br>五目巾着の含め煮<br>なすの生姜和え | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のネギ塩焼<br>かぶの煮物<br>菜の花のピーナツ和え     | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼<br>鶏と冬瓜の煮物<br>ブロッコリーサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の山椒焼<br>ひじきの炒り煮<br>長芋の梅かつお和え     | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天(野菜あん)<br>野菜の精進炒め<br>モロヘイヤのお浸し | ご飯<br>みそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>スナップエンドウのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の塩麴焼<br>じゃがいもの千切り炒め<br>金時煮豆 | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の南部焼<br>生揚げのおろし煮<br>マロニーサラダ |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。

# 予定献立

2023年10月

| 曜日  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 日にち | 17日  | 18日   | 19日   | 20日  | 21日  | 22日   | 23日                                      | 24日  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>エビシューマイ<br>ほうれん草のお浸し<br>昆布佃煮・牛乳   | ご飯<br>みそ汁<br>オムレツ<br>さつま揚げと玉ねぎの煮物<br>漬物・牛乳                    | ご飯<br>みそ汁<br>ポークシューマイ<br>キャベツと麩の煮付け<br>梅干し・牛乳 | 食パン<br>コーンスープ<br>オムレツ<br>野菜とベーコンの炒め物<br>バナナ・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼<br>春菊のお浸し<br>漬物・牛乳               | ご飯<br>みそ汁<br>ウィナーの野菜炒め<br>小松菜の煮浸し<br>漬物・牛乳        | ご飯<br>味噌汁<br>納豆<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>漬物・牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>カニシューマイ<br>豆腐と野菜の旨煮<br>ゆず味噌・牛乳  |
| 昼食  | ご飯<br>ちぐさ焼<br>スパゲティーナポリタン<br>アスパラのピーナッツ和え      | ☆お楽しみメニュー☆<br>ご飯<br>すまし汁<br>刺身<br>なすの田楽<br>菜の花の辛子和え<br>パイナップル | ご飯<br>鶏肉のチリソース<br>はんぺんの煮物<br>ポイルエンドウのサラダ      | ご飯<br>豚肉と野菜の炒め<br>里芋とこんにゃくの旨煮<br>春雨サラダ         | 豚玉丼<br>山菜の炒り煮<br>オクラのお浸し<br>漬物                     | ご飯<br>メヌケの煮付け<br>きんぴらごぼう<br>白菜のポン酢和え              | ご飯<br>ポークビーンズ<br>ひじきの煮物<br>モロヘイヤの生姜和え    | 肉うどん<br>山菜の炒り煮<br>インゲンのサラダ<br>バナナ            |
| おやつ | クリームパン   | ケーキ(マロン)  | ショコラブッセ                                       | ととやき   | パウンドケーキフルーツ  | カスタードドームケーキ                                       | クレープ(チョコ)                                | ミニたい焼き                                       |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のカレーソテー<br>ビーフン炒め<br>カリフラワーのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のマーマレード照焼<br>車麩の煮物<br>マカロニサラダ                  | かおりご飯<br>みそ汁<br>カレイの蒲焼<br>かぼちゃの甘煮<br>大根サラダ    | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のハーブグリル<br>かぶの含め煮<br>わかめのサラダ    | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐ステーキキノコソース<br>ぜんまいの炒り煮<br>じゃがいものサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>鶏のクリーム煮<br>さつまいものレモン煮<br>青梗菜とちくわのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>松風焼<br>揚げなすの煮物<br>キャベツの生姜和え | ご飯<br>みそ汁<br>タラのムニエル<br>ふきの煮物<br>玉ねぎとレタスのサラダ |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

# 予定献立

2023年10月

| 曜日  | 水          | 木             | 金             | 土            | 日          | 月           | 火          |  |
|-----|------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|------------|--|
| 日にち | 25日        | 26日           | 27日           | 28日          | 29日        | 30日         | 31日        |  |
| 朝食  | ご飯         | ご飯            | ご飯            | ご飯           | ご飯         | ご飯          | ご飯         |  |
|     | みそ汁        | みそ汁           | みそ汁           | みそ汁          | みそ汁        | みそ汁         | みそ汁        |  |
|     | 旬彩焼        | 赤魚の西京焼        | 温泉卵           | ツナオムレツ       | 鮭の粕漬焼      | 納豆          | 卵とじ        |  |
|     | はんぺんの煮物    | とろろ           | 青梗菜の炒め煮       | スナップエンドウの炒め物 | ウインナーの野菜炒め | キャベツの煮物     | オクラお浸し     |  |
|     | 漬物・牛乳      | 梅干し・牛乳        | フルーツ缶・牛乳      | のり佃煮・牛乳      | 漬物・牛乳      | 漬物・牛乳       | 調味噌・牛乳     |  |
| 昼食  | ゆかりご飯      | ご飯            | チキンカレー        | ご飯           | ご飯         | ご飯          | 菜飯         |  |
|     | 鶏肉の塩麹焼     | 豚肉のオイスターソース炒め | 福神漬           | 鶏肉の辛み焼       | 豚肉のネギ塩焼    | カニカマと卵の蒸し焼き | メヌケの煮付け    |  |
|     | にらの卵とじ     | ふろふき大根        | アスパラサラダ       | 冬瓜のそぼろ煮      | 菜の花の炒め物    | ビーフン炒め      | なすのそぼろ煮    |  |
|     | 春菊の磯辺和え    | にらともやしのお浸し    | キウイフルーツ       | 白菜のお浸し       | 金時煮豆       | インゲンの和え物    | カリフラワーのサラダ |  |
| おやつ | 酒まんじゅう     | スイスロール        | やわらかおかき       | クリームブッセ      | パウンドケーキ    | マドレーヌ       | かぼちゃババロア   |  |
| 夕食  | ご飯         | ご飯            | ご飯            | ご飯           | 菜飯         | ご飯          | ご飯         |  |
|     | みそ汁        | みそ汁           | みそ汁           | みそ汁          | みそ汁        | みそ汁         | みそ汁        |  |
|     | 豚肉のコチジャン焼  | サバの胡麻醤油焼      | 豚肉とピーマンの細切り炒め | サワラのしそみそ焼    | ホッケの塩焼     | 八宝菜         | 鶏肉の生姜煮     |  |
|     | 和風スパゲティー   | 糸コンのたらこ炒め     | がんもの煮物        | けんちん風煮物      | ごぼうの味噌炒め   | 野菜しんじょう     | 切干大根の煮物    |  |
|     | ブロッコリーの和え物 | かぼちゃサラダ       | オクラの中華和え      | ほうれん草のお浸し    | 小松菜のからし和え  | 長芋の梅肉和え     | パンプキンサラダ   |  |

※材料の発注により献立が変更になることがありますので、ご了承願います。