

10月 予定献立表

		月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 南瓜 卵焼き	ごはん 味噌汁 南瓜 明太ポテサラ	ごはん 味噌汁 南瓜 酢の物	ごはん 味噌汁 南瓜 にら玉	ごはん 味噌汁 南瓜 丸天煮	ごはん 味噌汁 南瓜 目玉焼き	ごはん 味噌汁 南瓜 煮卵	ごはん 味噌汁 なめこ 煮卵
昼	ご飯 豚キムチ サラダ	ご飯 チキン南蛮 切干大根煮 味噌汁	きのこご飯 肉うどん サラダ	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 ハヤシライス サラダ	ご飯 回鍋肉 サラダ 味噌汁	ご飯 酢鶏 サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のピカタ 大根サラダ ちくわサラダ ミネストローネ
夕	ご飯 鯛大根 鶏の西京焼き 春雨サラダ けんちん汁	ご飯 豚の味噌炒め 鶏のバリバリ焼き 蒟蒻の土佐煮 和風スープ	魚の甘酢あんかけ コーンクリームコロッケ インゲンソテー 中華スープ	メンチカツ 卸ポン酢 里芋の味噌煮 トマトマリネ 和風スープ	豚テキ 塩スパ キャロットラペ コンソメスープ	ご飯 ギョロツケ 鶏の甘酢煮 マカロニサラダ 和風スープ	鶏肉のピカタ 大根サラダ ちくわサラダ ミネストローネ	
		8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 味噌汁 なす さばのみりん焼き	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ちくわ卵とじ	ごはん 味噌汁 大根 ウィンナー	ごはん 味噌汁 えのき 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 里芋 スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 五ねぎ 目玉焼き	
昼	ご飯 チキンのトマト煮 サラダ 味噌汁	中華丼 サラダ 中華スープ	ご飯 ミートスパ サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏の粒マスタード焼き ほうれん草ソテー コンソメスープ	ご飯 塩豚炒め サラダ 中華スープ	ご飯 鶏の竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 焼きそば サラダ 味噌汁	
夕	ご飯 魚の煮付け 鶏のチーズ焼き 人参しりしり 和風スープ	カツカレー サラダ フルーツ	ご飯 ハンバーグ ポテト コーンバター コンソメスープ	ご飯 チゲ鍋風 鱈の味噌煮 小松菜の茸和え サラダ	ご飯 エビフライ グラタン 人参ソテー コンソメスープ	ご飯 肉豆腐 だし巻き卵 インゲン胡麻和え 和風スープ	ご飯 ヤンニョムチキン ピクルス チャプチェ 中華スープ	
		15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん 味噌汁 もやし 丸天煮	ごはん 味噌汁 キャベツ もやし炒め	ごはん 味噌汁 しめじ 塩サバ	ごはん 味噌汁 茄子 高野豆腐卵とじ	ごはん 味噌汁 小松菜 ウィンナーコーン	ごはん 味噌汁 南瓜 ひじき煮	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼	ご飯 肉野菜炒め 塩唐揚げ 和風スープ	炊き込みご飯 カレーうどん サラダ	ご飯 鶏の葱酢ソース マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 クリームシチュー サラダ	ご飯 マーボー丼 サラダ	ご飯 青椒肉絲 サラダ 味噌汁	ご飯 鶏の黒胡椒焼き ポテトサラダ 味噌汁	
夕	ご飯 アジフライ 肉じゃが ちくわのマヨ和え 味噌汁	ご飯 豚の角煮 焼きビーフン サラダ 和風スープ	ご飯 フライドチキン 玉ねぎステーキ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 水炊き 魚の竜田揚げ 筍の味噌煮	タコライス 揚げドーナツ サラダ	ご飯 豚のロールフライ インゲンマヨソテー トマトの酢漬け コンソメスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 蓮根金平 酢の物 和風スープ	
		22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 味噌汁 なす 煮卵	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ほうれん草ベーコン	ごはん 味噌汁 大根 切干大根煮	ごはん 味噌汁 えのき キャベツ卵とじ	ごはん 味噌汁 里芋 野菜のカレーソテー	ごはん 味噌汁 五ねぎ スクランブルエッグ	
昼	ご飯 ブルコギ風 サラダ 中華スープ	ピラフ 醤油ラーメン サラダ	ご飯 ミックスフライ (唐揚げ 磯辺揚げ 白身フライ) 和風スープ	ご飯 チャンポン サラダ	ご飯 キーマカレー サラダ	ご飯 しょうが焼き サラダ 味噌汁	ご飯 鶏のチリソース煮 サラダ 味噌汁	
夕	天井 太平燕 サラダ	ご飯 コロッケ 鶏ハム 野菜炒め コンソメスープ	巻き寿司 ミニうどん 茶碗蒸し サラダ	トルコライス	ご飯 鯛の照り焼き 野菜の肉巻き 里芋の味噌煮 和風スープ	ご飯 BBQチキン 明太パスタ 大根サラダ ミネストローネ	ピピンパ丼 サラダ ゼリー 中華スープ	
		29	30	31				
朝	ごはん 味噌汁 もやし ウィンナー	ごはん 味噌汁 キャベツ なます	ごはん 味噌汁 しめじ もやし炒め					
昼	ご飯 ポークチャップ サラダ コンソメスープ	肉飯 きつねうどん サラダ	ご飯 照り焼きチキン きんぴらごぼう 和風スープ					
夕	ご飯 おでん 焼き鳥風 サラダ	ご飯 しゅうまい 春巻き 鶏のピリ辛和え サラダ	ご飯 ハンバーグトマト煮 デビルドエッグ サラダ かぼちゃプリン					