

献立表



	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 インゲンの湯葉和え 味噌汁	ごはん ひじき煮 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 出し巻き玉子 しろ菜の和え物 味噌汁	玉子粥 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の紅エビ和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん レンコン金平 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁
昼食	ちらし寿司 南瓜煮 清汁	ごはん ミンチカツ 厚揚げ煮 ピーマンのおかか和え 清汁	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ プリン	ふりかけごはん 味噌ラーメン オクラの中華和え	ごはん 鶏肉のから揚げ がんもの煮物 ビーフンサラダ 味噌汁	木の葉丼 カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンのソテー キャベツのコーン和え スープ
夕食	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春雨炒め 小松菜の柚子風味 味噌汁	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 お浸し 味噌汁	ごはん ふくさ卵 高野の煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁	ごはん あじの幽庵焼き 切干大根煮 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 インゲン塩昆布和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風あんかけ 菊菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 もやしの玉子炒め 菜の花の和え物 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	粥(塩昆布) 茄子の煮浸し カリフラワーのカニカマ和え 味噌汁	ごはん 南瓜煮 春菊の和え物 味噌汁	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん 里芋煮 チンゲン菜の紅エビ和え 味噌汁	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	ごはん 金平れんこん チンゲン菜の和え物 味噌汁
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	十五夜献立 栗ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフソテー 小松菜のわさび和え 清汁	ごはん 鶏の照り焼き がんも炊き合わせ もやしの青じそ風味 味噌汁	そぼろとじ丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	ごはん かれのい南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根のゆず和え 味噌汁	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺炒め インゲンの和え物 味噌汁	ぶりかけごはん きつねうどん ほうれん草のお浸し
夕食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げそぼろ炒め インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 スナップエンドウの炒め物 大根のおかか和え スープ	ごはん たららの煮付け 平天の甘辛炒め 春雨のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豚の焼肉炒め 高野煮 ブロッコリーの和風サラダ 清汁	ごはん 肉豆腐 スパソテー 菜の花の梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏のパン粉焼き ポテトのカレー風味ソテー 青菜のドレ和え 味噌汁	ごはん かに玉 ピーマンとツナの炒め物 もやしのポン酢和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	梅粥 茄子の煮浸し 大根のおかか和え 味噌汁	ごはん 切干大根煮 ほうれん草の青じそ風味 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 しろなの和え物 味噌汁	青菜粥 里芋のそぼろ煮 小松菜のツナ和え 味噌汁	黒糖ツイスト アスパラのソテー フルーツ 牛乳	ごはん 肉団子 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁
昼食	豚丼 ミモザサラダ 清汁	ちらし寿司 煮っころがし 赤だし	ごはん アジフライ ごぼうの甘辛炒め 青菜のなめたけ和え 清汁	ごはん 和風てりやきハンバーグ 春雨炒め チンゲン菜の中華和え スープ	ごはん 鶏の紅生姜天ぷら もやしの炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん そぼろ肉じゃが こんにゃく炒め煮 スナップエンドウのサラダ 味噌汁	ふりかけごはん しっぽうどん 青菜のお浸し
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き ギョーザ オクラの塩昆布和え スープ	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ ピーマンの甘辛炒め ビーフンサラダ 清汁	ごはん たらものムニエル カリフラワーのコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ	ごはん ふくさ卵 大根の柚子あんかけ 菜の花の白みそ和え 清汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 レンコンの甘酢和え 味噌汁	ごはん カレーのコーンマヨ焼き ジャーマン南瓜 春菊の紅えび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 金時豆佃煮 菜の花の和え物 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	粥(塩昆布) 茄子の煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 インゲンのお浸し 味噌汁	イエローロール ミートボール フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 キャベツのおかか和え 味噌汁	玉子粥 ひじき煮 チンゲン菜のカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール アスパラカレー風味ソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごぼうの炒め煮 春菊の青じそ風味和え 味噌汁	ピラフ チキンナゲット スープ	ぶりかけごはん にゅう麺 豆腐田楽	ごはん チキンカツとじ レンコン金平 もやしの和え物 味噌汁	焼肉丼 インゲンの酢味噌和え 清汁	ごはん あじの梅煮 大根の紅エビ炒め 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 炒り鶏 金時豆佃煮 オクラの梅肉和え 赤だし
夕食	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜ナムル スープ	ごはん さわらの煮付け ビーフンの炒め物 しろ菜のボン酢和え 味噌汁	ごはん ジャーマンオムレツ マカロニソテー 小松菜のサラダ スープ	ごはん たらのチーズ焼き 青菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉団子の和風煮込み スナップエンドウの炒め物 レンコンサラダ 味噌汁	ごはん ひき肉と厚揚げのあんかけ 南瓜煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん さばの照り焼き 高野の煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	梅粥 出し巻き玉子 青菜の紅エビ和え 味噌汁	ごはん 豆の佃煮 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん レンコン金平 しろ菜の和え物 味噌汁	青菜粥 里芋のそぼろ煮 オクラのツナ和え 味噌汁	黒糖ツイスト コールスローサラダ フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん おでん ブロッコリーの青じそ風味和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 煮っころがし 小松菜の辛子和え スープ	ごはん コロッケ がんも煮 お浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ マカロニソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 醤油ラーメン チンゲン菜ナムル	ハロウィン オムライス スナップエンドウのドレッシ ポタージュスープ	
夕食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん たら野菜蒸し 炒り豆腐 なめたけおろし 味噌汁	ごはん 千草焼き ちくわ磯辺炒め ビーフン和風サラダ 赤だし	ごはん カレイの照り煮 こんにゃくの炒め煮 もやしの酢の物 味噌汁	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 鯖のおろし煮 インゲンの甘辛炒め カリフラワーの甘酢和え 赤だし	

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。