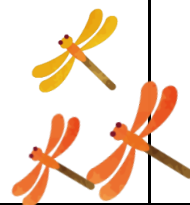


献立表

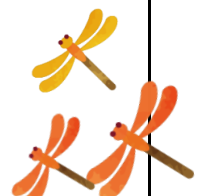
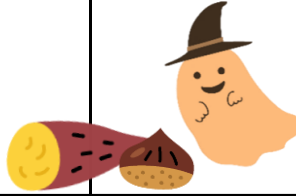


	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	きのこ粥 出し巻き玉子 青菜のおかか和え 味噌汁 	ごはん 豆の佃煮 オクラのツナ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん なすのそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	青菜粥 ひじき煮 春菊のきのこ和え 味噌汁	抹茶ツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 肉団子 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉の塩だれ マカロニソテー 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 清汁 	ごはん コロッケ ビーフンソテー お浸し 味噌汁	ごはん 八宝菜 春巻き チンゲン菜ナムル スープ 	ゆかりごはん 醤油ラーメン ブロッコリーのサラダ	麻婆丼 インゲンの中華和え スープ	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨炒め オクラの和え物 味噌汁
夕食	ごはん タラのコーンマヨ焼き 炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁 	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 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 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 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 菜の花胡麻和え 赤だし	ごはん あじの竜田揚げ (おろしソース) 金平ごぼう もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 千草焼き カリフラワーカレーソテー 小松菜のおかか和え 清汁 

※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

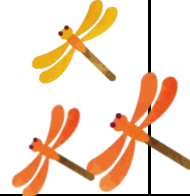


	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	青菜粥 茄子のそぼろ煮 菜の花のおかか和え 味噌汁 	ごはん きんぴらごぼう キャベツのごま和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 冷奴 味噌汁 	玉子粥 切干大根煮 オクラのカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 人参玉子炒め 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げ煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん ミートボールシチュー 南瓜サラダ プリン 	ごはん ミンチカツ レンコンのおかか煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん ちくわ磯辺揚げ	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁 	ごはん 豚肉の焼肉炒め 茄子の煮浸し 菜の花のコーン和え 味噌汁	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー スープ
夕食	ごはん たらのタルタル焼き 切干大根煮 春菊の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず胡椒炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 煮っころがし しろ菜の中華和え 味噌汁 	ごはん あじの生姜煮 レンコン金平 青菜の和え物 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の玉子とし 大根の炒め煮 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

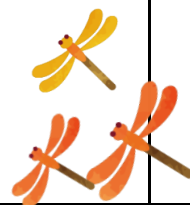


	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 インゲンの湯葉和え 味噌汁 	ごはん 出し巻き玉子 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 厚揚げのおかか煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	玉子粥 なすのそぼろ煮 青菜のおかか和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 豆の佃煮 切干大根の炒め煮 味噌汁 
昼食	ちらし寿司 がんも煮 清汁	カレーライス グリーンサラダ ゼリー 	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁	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 ひじき煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	木の葉丼 レンコンの甘酢和え 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 あじの幽庵焼き 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	ごはん トンカツ 高野の玉子とし ピーマンのおかか和え スープ	ごはん ふくさ卵 きんぴらごぼう 菜の花の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 小松菜の梅肉和え 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

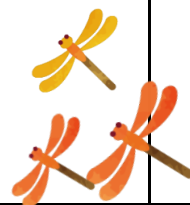


	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	粥(塩昆布) 金平ごぼう 加万ワ-のカニカマ和え 味噌汁 	ごはん ひじき煮 春菊の和え物 味噌汁	丸ロール スパゲッテーサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん チャブチェ チンゲン菜の紅エビ和え 味噌汁 	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	ごはん 茄子のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフンソテー 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	そばろとし丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁 	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺炒め ナムル 味噌汁	ふりかけごはん 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 インゲンのゴマ和え 味噌汁 	ごはん ポークチャップ 白菜煮浸し 大根のおかか和え スープ	ごはん たらの煮付け 平天の甘辛炒め コーンマヨ和え 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 菜の花のゆず和え 味噌汁	ごはん パン粉焼き 南瓜煮 青菜のドレ和え 味噌汁	ごはん かに玉 インゲンとツナの炒め物 カリフラワーのポン酢和え 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25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	粥(塩昆布) ひじき煮 大根のおかか和え 味噌汁 	ごはん きんぴらごぼう ほうれん草の青じそ風味 味噌汁	イエローロール コールスローサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 しろなの和え物 味噌汁 	青菜粥 豆の佃煮 人参の卵炒め 味噌汁	ストロベリーツイスト インゲンのソテー フルーツ 牛乳	ごはん マカロニサラダ 小松菜のカニカマ和え 味噌汁 
昼食	ごはん アジフライ こんにゃく甘辛煮 しろ菜のなめたけ和え 清汁	豚丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 	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 鶏の磯部揚げ もやしの炒め物 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 	ごはん そばろ肉じゃが こんにゃく炒め煮 オクラの湯葉和え 味噌汁 	ふりかけごはん しっぽうどん ちくわ天ぷら	ハロウィンメニュー ごはん かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ プリン
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの塩昆布和え スープ 	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 スペイン風オムレツ 大根の柚子あんかけ マカロニサラダ 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 カレイのマヨネーズ焼き 茄子煮 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	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 

※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。