

10月献立表

		火		水		木		金		土	
		2024/10/01		2024/10/02		2024/10/03		2024/10/04		2024/10/05	
朝 昼 お 夕		食パン (60g・ジャム) コールスローサラダ 牛乳 ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と椎茸の煮物 ブロッコリーとパプリカのピーナツ和え 白オと蒲鉾の味噌汁 しっとりどら焼き(かたど)	食パン (60g・ジャム) スクランブルエッグ 牛乳 ごはん 7分の照り煮 茄子の揚げ浸し 椎茸と白ねぎの味噌汁 フルーツ (パイナップル・白桃缶) ドームケーキ(こしあん)	食パン (60g・ジャム) ポテトサラダ 牛乳 ごはん 鶏大根 白オといかのとろみ炒め 長芋短冊 玉葱としろなの味噌汁 手作りプリン	食パン (60g・ジャム) ミートオムレツ 牛乳 ゆかり御飯 きつねうどん ひじきとハムのサラダ 杏仁豆腐のいちごソースかけ きな粉ソフトケーキ	食パン (60g・ジャム) 鶏肉と絹揚げの煮物 牛乳 ごはん 白身魚の揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 油揚げと大根葉の味噌汁 みるくまんじゅう(白あん)	食パン (60g・ジャム) おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 玉葱と絹揚げの味噌汁 フルーツ (みかん缶)	食パン (60g・ジャム) 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白オと油揚げの麺ナムル和え もやしとわかめの味噌汁	食パン (60g・ジャム) 銀ひらすのグリル ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え じゃが芋と人参の味噌汁	食パン (60g・ジャム) 回鍋肉 里芋のそぼろ煮 玉ねぎとツナのマリネ 大根とワカメの味噌汁	食パン (60g・ジャム) 揚げ豆腐 たけのこと豚肉の炒り煮 キャベツと竹輪のごまドレッシング じゃが芋の味噌汁
		2024/10/06	2024/10/07	2024/10/08	2024/10/09	2024/10/10	2024/10/11	2024/10/12			
	朝	食パン (60g・ジャム) ポテトミンチ巻き 牛乳 キーマカレー 漬物(福神) ブロッコリーのリンゴドレ和え フルーツ (パイナップル)	食パン (60g・ジャム) 干草焼き 牛乳 萩御飯 物乃の西京焼き 大根と豚肉の炒め物 フルーツ (マンゴー缶) 白オと椎茸の清汁 豆乳かすてら	食パン (60g・ジャム) 白オと鶏肉のトマトスープ 牛乳 ごはん 醤油ラーメン えびシューマイ 生酢	食パン (60g・ジャム) カニカマ入りだし巻き卵 牛乳 ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆とこんにやくの煮物 牛蒡と小松菜の味噌汁 ヨーグルト (ブルーベリー)	食パン (60g・ジャム) 大豆ミートハンバーグ 牛乳 吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのコールスローサラダ うまい菜とあさりの味噌汁	食パン (60g・ジャム) 5品目具材の玉子焼き 牛乳 ごはん ミートローフ もやしとツナの炒め物 かぼちゃとアスパラのバジルドレッシング 小松菜と油揚げの味噌汁 みるくまんじゅう(抹茶)	食パン (60g・ジャム) ポロニアソーセージ 牛乳 ごはん 豚肉と白オのすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 斗六豆 南瓜の味噌汁 おかしなバナナ			
	昼	赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白オと平天の和え物 絹揚げとワカメの味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 刻みとろろのかつお梅和え しろなと竹輪の味噌汁	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 豆腐の味噌汁	ごはん かしの塩焼き 白オと糸昆布の煮物 ポテトサラダ 絹揚げと人参の味噌汁	ごはん 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白オと油揚げの和え物 えのきとワカメの味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 絹あげとしめじの味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 インゲンのパンパンドレサラダ 白葱とワカメの味噌汁			
お	フルーチェ(ミックスフルーツ)		ワッフル	プリン	もっちりたい焼きあん						
夕	ごはん 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白オと平天の和え物 絹揚げとワカメの味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 刻みとろろのかつお梅和え しろなと竹輪の味噌汁	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 豆腐の味噌汁	ごはん かしの塩焼き 白オと糸昆布の煮物 ポテトサラダ 絹揚げと人参の味噌汁	ごはん 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白オと油揚げの和え物 えのきとワカメの味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 絹あげとしめじの味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 インゲンのパンパンドレサラダ 白葱とワカメの味噌汁				
朝	2024/10/13	2024/10/14	2024/10/15	2024/10/16	2024/10/17	2024/10/18	2024/10/19				
朝	食パン (60g・ジャム) ほうれん草オムレツ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの煮物 奴豆腐の大葉味噌だれ 蒲鉾と玉葱の清汁 ショートケーキ(イチゴ) 紅茶	食パン (60g・ジャム) 白オとベーコンのポトフ 牛乳 ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 キャベツのピーナツドレッシング 牛蒡と大根葉の味噌汁 ママン	食パン (60g・ジャム) だし巻き卵 牛乳 栗御飯 鶏肉の柚子風味グリル もやしと豚肉の炒め物 大根と揚げの味噌汁 フルーツ (黄桃・洋ナシ缶) ドームケーキ(チョコ)	食パン (60g・ジャム) 筑前煮 牛乳 ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとカマボコの煮浸し さつま芋とえのきの赤だし フルーツ (マンゴー缶) 酒まんじゅう	食パン (60g・ジャム) プレーンオムレツ 牛乳 菜飯 鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレッシング	食パン (60g・ジャム) カレーライス(肉) 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風ドレッシング和え 牛蒡とワカメの味噌汁 フルーツムース	食パン (60g・ジャム) 絹揚げのそぼろ煮 牛乳 ごはん カレイのグリルタルタルソース 大豆と椎茸の煮物 冷やし冬瓜 白オと蒲鉾の味噌汁 和菓子(きんつば)				
昼	三色稲荷の炊き合わせ スパゲティ-サラダ 大根とチンゲン菜の味噌汁 フルーツ (白・黄桃)	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げの煮物 玉子豆腐 ソーメンの清汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 ひじき炒り煮 ブロッコリーのスローサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 小松菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーとインゲンのおからサラダ 白オと絹揚げの味噌汁	ごはん かしの味噌煮 れんこんの炒め生酢 オクラのとろろ和え 椎茸と人参の清汁	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 さつま芋と大根の味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き もやしと豚肉の炒め物 蒸しなす 油揚げと大根葉の味噌汁				
お					黒糖ソフトマフィン						
夕	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティ-サラダ 大根とチンゲン菜の味噌汁 フルーツ (白・黄桃)	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げの煮物 玉子豆腐 ソーメンの清汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 ひじき炒り煮 ブロッコリーのスローサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 小松菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーとインゲンのおからサラダ 白オと絹揚げの味噌汁	ごはん かしの味噌煮 れんこんの炒め生酢 オクラのとろろ和え 椎茸と人参の清汁	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 さつま芋と大根の味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き もやしと豚肉の炒め物 蒸しなす 油揚げと大根葉の味噌汁				

10月献立表

	2024/10/20	2024/10/21	2024/10/22	2024/10/23	2024/10/24	2024/10/25	2024/10/26
朝	食パン (60g・ジヤム) うまい菜と鶏肉の炒め物 牛乳	食パン (60g・ジヤム) かに玉 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ミニオムレツ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 磯巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ハムチーズピカタ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 洋風だし巻き卵 牛乳
昼	ごはん 白身魚の揚げ物 すり身揚げの煮物 キャベツと竹輪の和え物 椎茸と白ねぎの味噌汁	秋の恵みカレー 漬物 (ラッキョ) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 海老カノコラタンフライ 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパンドレッシング 白オと玉葱の味噌汁	あさり御飯 竹の塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白オのレモン風味 じゃが芋と白葱の味噌汁 もっちりたい焼きクリーム	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 浦上もぼろ (長崎県郷土料理) 胡瓜の昆布和え 小松菜と玉葱の味噌汁 もみじまんじゅう	チキンライス サケフライ マカロニサラダ フルーツ (マンゴー缶) セロリとウインナーのコンソメスープ たご焼き サイダー	ごはん 焼物の南蛮漬け 卵の花 白オとインゲンの和え物 もやしの味噌汁 しっとりどら焼き (こしあん)
お	きな粉プリン	ムースシュー	黒糖まんじゅう (こしあん)				
夕	ごはん ハンバーグ (ドミソース) 南瓜の含め煮 かぼちゃとパプリカのパンパンドレッシング もやしとわかめの味噌汁	ごはん ゆりの袖庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁	ごはん タラの香草パン粉焼き ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレッシング 茄子の味噌汁	ごはん 豚肉と大根の利休煮 奴豆腐 (醤油) 南瓜のサラダ キャベツと人参の清汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ うまい菜と絹揚げの炒め煮 大根としめじの味噌汁 フルーツ (白桃缶)	ごはん レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め 大豆とキャベツのじゃこ炒め じゃが芋と人参の味噌汁 フルーツ (みかん缶)
	2024/10/27	2024/10/28	2024/10/29	2024/10/30	2024/10/31		
朝	食パン (60g・ジヤム) 野菜ミンチ巻き 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 大根と豚肉のスープ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) でんぶ入りだし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) もやしとベーコンのソテー 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ポテトサラダ 牛乳		
昼	ごはん 鶏の唐揚げ じゃが芋と昆布の煮物 小松菜の味噌和え 白オと油揚げの味噌汁	ゆかり御飯 にゅうめん 白オと鶏肉の煮物 フルーツ (白・黄桃)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲンサイと油揚げの和え物 しめじとわかめの味噌汁	ごはん ハンバーグ (おろしソース) 裾尾煮 (とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 油揚げと人参の赤だし 栗あんまんじゅう	ごはん ブレンコロッケ 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 大根の味噌汁 かぼちゃムース		
お	水ようかん	みるくまんじゅう (白あん)	抹茶ソフトケーキ				
夕	ごはん かれいの魚田 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢 玉葱とわかめの清汁	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ キャベツと椎茸の味噌汁	ごはん 肉団子のクリームシチュー トッピング (G・P2) かぼちゃとウインナーのソテー フルーツ (パイ缶)	ごはん 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパンドレッシング 白オと玉葱の味噌汁	ごはん ゆりの生姜煮 白オと豚肉のとりみ炒め ブロッコリーと油揚げの和え物 もやしとわかめの味噌汁		