

10月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	火	ごはん	高野豆腐の卵とし れんこんきんぴら 小松菜お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え みそ汁
2	水	めん	あんかけ焼きそば 五目野菜煮
3	木	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 大根と豚肉煮物 きゅうりしらす和え みそ汁
4	金	ごはん	スタミナ焼き 小芋そぼろ煮 白菜おかか和え みそ汁
7	月	ごはん	さわら竜田揚げ ニラハムソテー 春雨サラダ みそ汁
8	火	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き 筑前煮 ほうれん草ごま和え みそ汁
9	水	めん	ミートスパゲティ コールスローサラダ 豆腐スープ
10	木	ごはん	鶏の照り焼き じゃが芋とアスパラのベーコン炒め ゆで卵とブロッコリーのサラダ みそ汁
11	金	ごはん	揚げなすのあんかけ 南瓜含め煮 ウイナーケチャップ和え みそ汁
12	土	パン	ハヤシチュー フルーツミックス
15	火	ごはん	じゃこ 蒸しシュウマイ ジャーマンポテト 御飯 れんこんサラダ みそ汁
16	水		お べ ん と う
17	木	ごはん	豆腐チャンプルー きんぴらごぼう 小松菜おかか和え のり佃煮 みそ汁
18	金	ごはん	鶏 ホタテフライ タコウイナー ブロッコリー 寿 イタリアンスパゲティ 人参サラダ 司 梨 パイン缶 オクラスープ
21	月	ごはん	鯖の味噌煮 ひじきと鶏肉炒煮 千切大根酢物 すまし汁
22	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 二色和え 炒り卵 みそ汁
23	水	めん	五目うどん 厚揚げと大根煮物
24	木	ごはん	牛肉とごぼうの炒煮 粉ふき芋 ささみと大根のサラダ みそ汁
25	金	ごはん	南瓜かき揚げ あんかけ豆腐 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
26	土	パン	みそけんちん汁 フルーツミックス
28	月	ごはん	ミニ春巻き ビーフソテー ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
29	火	パン	サンドイッチ コーンポタージュ フルーツ盛り合わせ
30	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 南瓜そぼろ煮
31	木	ごはん	ミックスオムレツ じゃが芋甘辛煮 ブロッコリーごま炒め みそ汁