

☆☆ 2024年 10月 献立表 ☆☆

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝食	米飯 味噌汁(なす) 5色炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 小松菜の炒め物 漬物 牛乳	雑炊 味噌汁(大根) 竹輪の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) じゃがいもと厚揚げの中華煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) がんも煮 漬物 牛乳	クリームパン コーンスープ ウインナーソーテー フルーツ 牛乳	
昼食	赤飯 味噌汁(もやし) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 酢味噌和え	ひじきご飯 すまし汁(豆腐) タラの味噌マヨ焼き えびボールの煮物 もやしのごまドレ和え	米飯 スープ(たまご) 麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ	菜飯 きつねうどん 大学芋 青梗菜のナムル	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ フルーツ	カレーライス ブロッコリーとトマトのサラ フルーツヨーグルト 漬物	
昼間食	ドーナツ	えらべるおやつ	キャラメルコーン	抹茶まんじゅう	パバロア	バームクーヘン	
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) さばの生姜煮 大根のコンソメ煮 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉の塩麹炒め 冬瓜の吉野煮 たまねぎの和え物	米飯 味噌汁(えのき) 白身魚の香り蒸し ほうれんそうの煮浸し さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のブルコギ風 小松菜の炒め物 春雨サラダ	米飯 味噌汁(なす) 魚のさされ焼き ピーマン当座煮 もずく酢和え	米飯 味噌汁(さつまいも) ほっけの白醤油漬 ごぼうとこんにゃくの土佐煮 ゴマドレサラダ	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
朝食	米飯 味噌汁(もやし) 厚焼卵 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁(たまねぎ) ピーマンの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいも煮 漬物 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁(キャベツ) アジフライ さつまいもとりんごの煮物 くるみ和え	きのこご飯 味噌汁(白菜) ほっけの塩焼き なすと厚揚げの炒め物 キャベツのツナマヨ和え	米飯 味噌汁(たまご) タンダーチキン かぼちゃの煮物 カニカマ和え	ゆかりご飯 かき揚げそば 味噌おでん フルーツ	米飯 中華スープ(春雨) 酢豚風 もやし炒め ひじきの胡麻ネーズ	さけ寿司 すまし汁(花麩) 揚げ出し豆腐のあんかけ いちごプリン	米飯 すまし汁(たまご) さごしの味噌マヨ焼き ピーマン当座煮 なます
昼間食	エクレア	たいやきクリーム	えらべるおやつ	ウエハース	ぶどうゼリー	酒まんじゅう	
夕食	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉と野菜の炒め物 昆布煮 みぞれ和え	米飯 味噌汁(えのき) さばの梅煮 にんじんしりしり 春菊のおひたし	米飯 味噌汁(しめじ) 照り焼きチキン シーフード炒め オクラのなめたけ和え	米飯 すまし汁(冬瓜) 赤魚の西京焼き はんぺんの卵とじ わけぎのめた	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 筑前煮 高菜炒め 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(大根) めばるの煮つけ きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のピカタ なすの揚げ煮 ほうれん草の和え物
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) キャベツソーテー 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 大根の炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんの煮物 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 冬瓜と海老の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) ほうれん草の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げ煮 漬物 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ わかめサラダ 杏仁豆腐	エビピラフ パンキンポタージュ チキンナゲット フルーツポンチ	ゆかりご飯 天ぷらうどん 五目煮 パバロア	米飯 味噌汁(もやし) 鮭の野菜あんかけ 根菜煮 きのこのマヨサラダ	リクエストメニュー チャーハン 中華風スープ しゅうまい たけのこ土佐煮	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 油淋鶏 かぼちゃのいとこ煮 オクラのおかか和え	米飯 コンソメスープ(たまねぎ) クリームコロッケ 豆腐の炒め物 ゴマドレサラダ
昼間食	カステラ	ケーキ	えらべるおやつ	シュークリーム	抹茶プリン	スイートポテト	
夕食	米飯 味噌汁(もやし) さばの塩焼き 小松菜の炒め物 白和え	米飯 味噌汁(しめじ) ぎせい豆腐(あんかけ) 白菜のクリーム煮 もやしの胡麻和え	米飯 のっぺい汁 さごしの利休焼き 白ファン炒め わかめの酢の物	米飯 中華スープ(春雨) 焼肉風 大豆煮豆 白菜の和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) カレイの磯香ムニエル さつまいものいとこ煮 大根サラダ	米飯 味噌汁(なす) すき焼き風煮 じゃがいもの炒め物 温泉卵	米飯 味噌汁(ごぼう) 白身魚のパン粉焼き せんまい煮 わさび和え
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 玉ねぎとツナの煮物 佃煮(のり佃煮) 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 青菜の煮びたし 漬物 牛乳	梅しらす雑炊 味噌汁(まいたけ) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) きんぴらごぼう ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 大豆煮豆 漬物 牛乳	
昼食	天丼 すまし汁(えのき) 胡瓜とささみの和風和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭のタルタル焼き 野菜金平 なめ茸和え	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物	きのこご飯 味噌汁(青梗菜) 親子煮 高菜炒め カニカマサラダ	米飯 すまし汁(豆腐) 豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め ブロッコリーの和え物	わかめご飯 とんこつラーメン 揚げ餃子 フルーツ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) メンチカツ 切干大根煮 杏仁豆腐
昼間食	メープルブチケーキ	かっぱえびせん	えらべるおやつ	ドームケーキ(カスタード)	フルーチェ	黒糖まんじゅう	
夕食	米飯 すまし汁(まいたけ) 豚肉の洋風炒め いんげんのじゃこ炒め 漬物盛り合わせ	米飯 オニオンスープ ハンバーグ かぼちゃソーテー もやしの和え物	米飯 豆腐スープ 青椒肉絲 ひじきの煮物 スパサラダ	米飯 味噌汁(大根) エビチリ じゃが芋のツナ煮 わかめの酢味噌和え	米飯 すまし汁(たまねぎ) ホキの照り焼き ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(冬瓜) 牛肉と蓮根の甘辛煮 白菜の卵とじ なめたけおろし和え	米飯 味噌汁(白菜) カレイの煮付け 冬瓜のそぼろかけ もやしの酢の物
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 竹輪の煮物 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 冬瓜とさつまいもの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんバター炒め 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(大根) チンゲン菜の炒め物 牛乳			
昼食	五目寿司 味噌汁(里芋) 五目炒め フルーツ	さつまいもご飯 味噌汁(大根) たらの幽庵焼き しゅうまい ピーナツ和え	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 パンキンシチュー えびカツとサラダ フルーツ			
昼間食	サッポロポテト	レモンケーキ	えらべるおやつ	ハロウィンデザート			
夕食	米飯 すまし汁(花麩) 肉豆腐 大根の田楽 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(しめじ) ジャーマンオムレツ ピーマン炒め 長芋の梅和え	米飯 すまし汁(たまねぎ) 鯖の味噌煮 もやし炒め 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) ほっけの和風ムニエル 揚げ出し豆腐のあんかけ きゅうりの酢の物			

10月の行事食

18日 リクエストメニュー
の予定です。

赤字のメニューは
備蓄用α化米を使用し
ます。

