

10月

献立表



No. 1

10月

献立表



No. 4

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	パン 大豆ハンバーグ アップルジュース	ごはん 鰯の胡麻味噌焼き 白菜の煮物 バジルドレサダ 清汁	ゼリー	ごはん 蒸し鶏 ふかしジャガ おから和え 味噌汁	16 (金)	パン オムレツ ジュース	ごはん 豚のバター醤油炒め 奴豆腐 オクラのとろろ和え 味噌汁	ゼリー	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞ ｼﾗｽの生姜煮 炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁
2 (金)	パン 玉子焼き カルシウムミルク	ごはん 豚と里芋の煮込み 特製松風焼き 香味ドレサダ 味噌汁	ゼリー 	ごはん ホキの香草パン粉焼き 大豆と海老の煮物 和え物 味噌汁	17 (土)	パン さつま芋サラダ カルシウムミルク	ごはん 鶏の柚子茶煮 たこ袱紗焼き 和え物 味噌汁	ゼリー 	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 大豆煮 味噌汁 フルーツ缶
3 (土)	パン コーンスロー カルシウムミルク	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 茄子の田舎煮 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 大根のごま酢 豚汁	18 (日)	パン だし巻き コーヒー牛乳	ごはん 鰯の味噌煮 大根の金平 スローサラダ 清汁	ゼリー	ごはん 豚のピリ辛炒め 茄子の揚げ浸し リンゴドレサダ 味噌汁
4 (日)	パン マヨサラダ カルシウムミルク	ごはん 赤魚の煮付け 炒め物 白菜の豆乳和え 味噌汁	ゼリー 	ごはん 豚ともやしの野菜炒め 和え物 味噌汁 杏仁豆腐	19 (月)	パン ポトフ カルシウムミルク	萩御飯 鮭の若狭焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ゼリー 	ごはん クリームシチュー 炒め物 フルーツ缶
5 (月)	パン かに玉 カルシウムミルク	ごはん 鶏の塩焼き 炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞ ｼﾗｽの唐揚げ 切干大根 白ごま和え 味噌汁	20 (火)	パン マカロニサラダ カルシウムミルク	ごはん 蒸し鶏 キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 鰯のみぞれあん もやしの炒め物 白菜のレモン風味 豚汁

10月

献立表



No. 2

10月

献立表



No. 5

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
6 (火)	パン チキンナゲット カルシウムミルク	ごはん メルルーサの山椒煮 炒ったメモの たらこマヨサラダ 味噌汁	ゼリー	ごはん ハンバーグ ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 漬物	21 (水)	パン 鶏つみれ カルシウムミルク	中華丼 えびシューマイ 胡麻ドレサダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 赤魚の照り煮 蓮根金平 和え物 味噌汁
7 (水)	パン だし巻き卵 カルシウムミルク	焼きうどん かにシューマイ サラダ 味噌汁 	ゼリー	ごはん 秋刀魚の生姜煮 肉金平 香味ドレサダ 味噌汁	22 (木)	パン ハムチーズピカタ アップルジュース	～駅弁シリーズ～ 助六ずし弁当 (静岡県：新富士駅) ホッケの塩焼き・炒め物 和え物・味噌汁・フルーツ缶	ゼリー 	ごはん ハンバーグ しろなのじゃこ炒め バジルドレサダ 味噌汁
8 (木)	パン チキンピカタ アップルジュース	吹き寄せ寿司 煮物 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 豚のすき煮風 煮豆 奴豆腐 味噌汁	23 (金)	パン ポロニアソーセージ カルシウムミルク	栗御飯 鰯の山椒煮 卵の花 パンバンドレサダ 味噌汁	ゼリー	ごはん オレンジチキン 煮物 香味ドレサダ 味噌汁
9 (金)	パン 照り焼き鶏肉団子 カルシウムミルク	◎秋の行楽弁当◎ ごはん 鶏の唐揚げ 厚焼き玉子・マカロニサラダ 漬物・フルーツ・味噌汁	ゼリー 	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢	24 (土)	パン だし巻き卵 カルシウムミルク	ごはん 豚の和風炒め 煮物 とろろのかつお梅和え 味噌汁	ゼリー 	ごはん シロガネダラの生姜煮 白菜のトロミ炒め サラダ 味噌汁
10 (土)	パン ポロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん 鰯の照り煮 大根の炒め物 和え物 味噌汁	ゼリー	ごはん 豚のオイスター炒め 高野の煮物 和え物 味噌汁	25 (日)	パン 白身魚のつみれ カルシウムミルク	ごはん アブラガレイのグリル 大豆のトマト煮 味噌汁 ミルク寒天	ゼリー	ごはん 肉じゃが ソテー 冷やし冬瓜 味噌汁

10月

献立表



No. 3

10月

献立表



No. 6

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
11 (日)	パン スパサラダ ココア 	特製キーマカレー 漬物 炒め物 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 白身魚の竜田揚げ 南瓜の含め煮 玉子どうふ 味噌汁	26 (月)	パン 豆乳寄せ カルシウムミルク	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め リンゴドレサダ 味噌汁	ゼリー	ごはん メルルーサの唐揚げ 白菜の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁
12 (月)	パン 千草焼き カルシウムミルク	ごはん 豚大根 茄子の味噌炒め 清汁 白菜のあっさり漬け	ゼリー	ごはん 鰯の香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 和え物 味噌汁	27 (火)	パン バジルドレサダ カルシウムミルク	ごはん ﾊﾞﾝｶﾞ ｼﾗｽの味噌煮 金平牛蒡 和え物 清汁	ゼリー 	ごはん 豚の塩だれ炒め 烏賊の袱紗焼き 胡瓜の甘酢あえ 味噌汁
13 (火)	パン 掬製豆腐 カルシウムミルク	ねぎとろ丼 白菜の炒め煮 味噌汁 フルーツ缶	ゼリー	ごはん 合鴨のスライス 煮物 おからサラダ 味噌汁	28 (水)	パン 洋風だし巻き カルシウムミルク	焼きそば 高野のそぼろ煮 胡麻ドレサダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 鶏の梅風味焼き 切干大根 味噌汁 フルーツ缶
14 (水)	パン マヨサラダ ももジュース	ごはん カツとじ 煮浸し 和風ドレサダ 味噌汁	ゼリー 	ごはん ホッケのたれ焼き 炒め物 味噌汁 フルーツ缶	29 (木)	パン かも団子 ココア 	秋の恵みカレー 漬物 もやしとツナの炒め物 ヨーグルト	ゼリー	ごはん 銀ひらすの照り焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁
15 (木)	パン ソテー カルシウムミルク	握り寿司 利休煮 ポテトサラダ 清汁	ゼリー	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 高野のサイコロ煮 香味ドレサダ 味噌汁	30 (金)	パン ポトフ カルシウムミルク	ごはん 赤魚の焼き浸し 煮物 パンバンドレサダ 味噌汁	ゼリー	ごはん 回鍋肉 奴豆腐 味噌汁 フルーツ缶
					31 (土)	パン ソテー カルシウムミルク	ごはん 鰯の西京焼き 三色稲荷の煮物 和え物 清汁	ゼリー 	ごはん 千草蒸し 大豆と海老の煮物 スローサラダ 味噌汁