

献立表

期 間：2023/10/1～2023/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 きりと厚揚げの煮物 鮭フレーク 味噌汁(里芋、トコロア)	御飯 きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(大根、わか)	御飯 ウイナーと野菜のコンソメ煮 ミニオムレツ スープ(豆腐、イネ)	御飯 冬瓜とさつま揚げの炒め煮 肉団子 味噌汁(ササゲ、葱)	御飯 南瓜と厚揚げの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、トコロア)	御飯 じゃが芋のコンソメ煮 そばろ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 ソーセージと小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(イネ、わか)
昼食	御飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め ひじきと小松菜の和え物 かき玉汁	御飯 かぼちゃコロッケ 五目豆腐 ささみサラダ えびつみれ汁	御飯 たらとなすの甘酢炒め はんぺんの煮物 ゆかり和え 味噌汁(トマト、ホウレンソウ)	きのこうどん 豆腐とひじきの煮物 厚焼き玉子 	御飯 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーとハムの胡麻サラダ たまごとうふ 味噌汁(なす、ねぎ)	御飯 ブリア大根 なす田楽 ビーマンの塩昆布和え 味噌汁(タマネギ、油揚げ)	御飯 鶏肉南蛮漬け ホウレンソウとしめじ炒め 胡瓜とかにかまのサラダ 豆腐スープ
夕食	御飯 おでん かぼちゃそぼろあん 揚げ茄子のお浸し	御飯 かれいの煮つけ 薩摩芋の土佐煮 キャベツとハムの和え物	御飯 豚肉と大根の煮物 えびのバター醤油炒め ツナサラダ	御飯 鶏の照り焼き ホウレンソウとコーンの炒め ポテトサラダ	御飯 肉団子と野菜の炒め 白身魚のふんわりしんじょ 小松菜の和え物	御飯 チーズハンバーグ 春雨と野菜の炒め物 いんげんサラダ	御飯 さばの塩焼き じゃが芋とビーマンの炒め物 人参のごま和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 えのきとがんもの煮物 三色豆 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	御飯 含め煮(じゃが芋、大根) オクラ納豆 味噌汁(イネ、麩)	御飯 野菜とソーセージの洋風煮 ホウレンソウミートボール スープ(ホウレンソウ、玉葱)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、わか)	御飯 五目豆 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(さつまいも、玉葱)	御飯 じゃが芋の桜えび入り煮物 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、トマト)	御飯 切干大根の炒め煮 金時豆 味噌汁(玉葱、トマト)
昼食	御飯 豚しょうが焼き 里芋のゆずみそかけ 青梗菜のお浸し 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 鮭ときのこのバター醤油焼 えびつみれの煮物 キャベツサラダ 味噌汁(豆腐、わか)	御飯 鶏塩麹蒸し たまご野菜炒め マカロニサラダ じゃが芋のスープ	御飯 鶏団子とキャベツの煮物 ビーマンとさつま揚げの炒め じゃが芋のたらこ和え 粕汁	ライス えびのクリームチュー ハムサラダ スクランブルエッグ	御飯 酢豚 茄子の生姜煮 春雨サラダ かき玉スープ	けんちんうどん がんもとさつま芋の煮物 いんげんの胡桃あえ 
夕食	御飯 豆腐のたまごとし ウイナーカレー炒め ツナとキャベツのサラダ	御飯 茄子挽肉炒め さつまいも甘煮 もやしサラダ	御飯 サバの味噌煮 白菜とツナの煮物 めかぶの和え物	御飯 豚肉と舞茸のオムレツ炒め 煮奴 ナムル	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草のごま和え	御飯 赤魚のみぞれ煮 ビーマンとキャベツの炒め 白和え	御飯 肉野菜炒め かぼちゃ小倉煮 ブロッコリーのサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 車麩の煮付け にしんの甘露煮 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 つみれと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(椎茸、茄子)	御飯 野菜のコンソメ煮 ミニオムレツ トマトとハムのスープ	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(えのき、麩)	御飯 きんぴらごぼう 玉子焼き 味噌汁(キャベツ、わか)	御飯 白菜とソーセージの煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(葱、ササゲ)
昼食	御飯 豚肉ときのこの炒め 竹輪と里芋の煮物 ハムとキャベツのサラダ 味噌汁(コンソメ、トコロア)	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 茄子味噌炒め 白菜のゆかりあえ 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯(メニュー選択しらすorおかか) さけ大根粕煮 イネとビーマンの塩昆布炒め スパサラダ なめこ汁	生姜御飯 肉団子のオムレツ炒め かぶの煮物 コーンサラダ 味噌汁(ホウレンソウ、油揚げ)	御飯 赤魚の西京焼き さつま揚げの煮物 胡麻とうふ さつまいも汁	御飯 豚肉とブロッコリー塩麹焼 ひじきの煮物 春雨サラダ 玉葱のスープ	御飯 高野豆腐のたまごとし 茄子とビーマンの炒め 青梗菜ときのこのポン酢和え 味噌汁(油揚げ、あおさ)
夕食	御飯 おでん ササゲの味噌バター炒め ほうれん草ビーマン炒め	御飯 玉子と野菜の中華炒め 海藻サラダ 塩外れ和え	御飯 肉じゃが 小松菜と竹輪の炒め もずく三杯酢	御飯 たらとキャベツの炒め焼き 青梗菜の挽肉炒め バター味の胡麻炒め	麦入り御飯 豆腐と白菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 長芋とろろ	御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト もやしとササミの和え物	御飯 鶏肉と大根の煮物 インゴットのツナ炒め キャベツ塩昆布和え

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 里芋の煮物 玉子焼き 味噌汁(人参、麩)	御飯 小松菜とはんぺんの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ササゲ、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(大根、じゃが芋)	御飯 車麩の煮付け 金時煮豆 味噌汁(キャベツ、大根)	御飯 ジャガイモとツラの煮物 ミートボール パプリカのスープ	御飯 さつま揚げと大根の煮物 鮭フレーク 味噌汁(里芋、葱)	御飯 ソーセージとブロッコリーの煮物 オムレツ スープ(ホウレンソウ、シメジ)
昼食	鶏肉とキノコの加熱ライス コールスローサラダ 漬物(福神漬) スープ(モヤシ、大根) 	御飯 カレイのみぞれ煮 茄子のバター醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 豚しょうが焼き かぼちゃの煮物 インゲンと人参のピラフ和え 味噌汁(葱、つみれ)	御飯 親子煮 ササゲ野菜炒め ひじきと人参の白あえ みかん缶 なすの澄まし汁	パン たらのトマト煮 ホウレンソウのソテー キャベツのサラダ バナナ ホタテジュ 	きのこ炊き込み御飯 はんぺん磯部揚げ 薩摩芋小豆煮 インゲンとささみの和え物 柿 豆腐の澄まし汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース ツタと竹輪の和え物 桃缶 キャベツのスープ
夕食	御飯 鯖の南蛮漬け 豆腐田楽 ほうれん草のごまあえ	御飯 かぶのミソ煮 キャベツとソーセージの炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 肉団子のチキンプチ炒め 小松菜の煮びたし 大根サラダ	御飯 鮭ときのこの蒸焼 ブロッコリーのソテー煮 ごぼうサラダ	御飯 八宝菜 かにかと枝豆のサラダ 胡麻とうふ	御飯 ブリの照り焼き じゃが芋とピラフの炒め物 小松菜海苔和え	御飯 おでん きんぴら 青梗菜のわさびマヨあえ
	29	30	31				
朝食	御飯 きのこの青菜の煮物 黒豆煮 梅干し 味噌汁(白菜、麩)	御飯 高野豆腐含め煮 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、大根)	御飯 キャベツとウインナーの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(ジャガイモ、大根)				
昼食	わかめ御飯 かぼちゃコロッケor牡蠣フライ 三色和え かきたま汁	かけ蕎麦 さんまみぞれ煮 ササゲの白和え ぶどう缶 	御飯 鶏パプリカ焼き かぶのクリーム煮 ハムサラダ りんご缶 コンソメスープ				
夕食	御飯 鶏の照り焼き 煮物(里芋) 春雨サラダ	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 人参とツラの炒め キャベツとホウレンソウの即席漬け	麦入り御飯 赤魚野菜あんかけ かぼちゃの煮物 長芋とろろ				