

2022年 10月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 しろなの煮びたし 昼基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 春雨サラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん さばのねぎみそ焼き こまつなの白和え かきたま汁	2 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル 昼基 えびのクリームパスタ 卵サラダ 夕基 ごはん 豚ばら大根 ほうれん草のかにかま和え
3 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根・とうふ) じゃこピーマン ふりかけ 昼基 ごはん 回鍋肉 焼きかぼちゃの甘みつけ 間 牛乳 夕基 ごはん ごまごまチキン トマトと水菜のサラダ 麦と野菜のスープ	4 朝基 ごはん みそ汁(白菜・わかめ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉とごぼう炒め ひじきの白和え 間 牛乳 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き ハムと卵のソテー キャロットポタージュ	5 朝基 レーズンパン イエロー じゃがいものクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん たららの甘酢あんかけ キャベツのツナあえ 夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 切り干し大根のナムル ヨーグルト(いちご)	6 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚肉のしょうが炒め 赤だし(大根)	7 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム ブロccoliのカレーソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ(れんこん) 夕基 麦ごはん さばの塩焼き もやし炒め かきたま汁	8 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・人参) 納豆 とりしそぼろ 昼基 五目チャーハン 中華スープ(コーン) 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん プルコギ 青菜と揚げのナムル グレープゼリー	9 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 牛乳 もも 昼基 海鮮あんかけ焼きそば 蒸焼き餃子 夕基 ごはん タンドリーチキン トマトとチーズのサラダ 南瓜スープ(非常食)
10 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 牛そぼろ 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜とじゃこのごま酢あえ 間 牛乳 夕基 ごはん チャブチエ ニラ玉スープ	11 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツ えのきのバター醤油ソテー グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼きしゅうまい	12 朝基 ロールパン2個 いちごジャム ゆで野菜サラダ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん エビチリ チョレギサラダ(レタス) 夕基 ごはん 豆腐グラタン 卵スープ(洋) なし(果物) 1/8カット二個	13 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ・ねぎ) 厚揚げのしょうが炒め(朝) 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳 夕基 じゃこたくごはん 豚じゃが 小松菜ごま和え	14 朝基 黒糖ロールパン チーズ ほうれん草と卵のスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん 青菜とひじきの中華和え 夕基 ごはん ビーフシチュー 海藻サラダ ヨーグルト	15 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜・油揚げ) 納豆 焼きれんこん(カレー) 昼基 チキンライス(オムレツ) 小松菜とエノキのスープ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん カレイのみそチーズ焼き 大根と水菜のごまドレあえ 炒り豆腐	16 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル 昼基 ごはん いかのチヂミ 中華スープ 夕基 麦ごはん 鶏肉の塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 里芋の煮ころがし(n)
17 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴられんこん 昼基 ごはん オムレツきのソースがけ グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん トンカツ マメストローネ ももヨーグルト	18 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) ブロccoliのかにかま和え 昼基 ごはん 筑前煮 はくさいとわかめの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ 卵スープ(洋)	19 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 牛肉と野菜のあんかけ丼 切り干し大根のナムル 夕基 ごはん 和風れんこんバーグ もやしとひじきの胡麻和え とうふのすまし汁	20 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 干草焼き 昼基 ごはん 鮭のクリームムニエル ビーンズサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん チンジャオロース ワンタンスープ プリン	21 朝基 ロールパン2個 チーズ もやしのカレーソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 スパゲッティソテー ツナサラダ 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮 小松菜と揚げのナムル	22 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 納豆 焼きさつまいも 昼基 ミルク担々麺 蒸焼きしゅうまい 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鮭のカレームニエル さやいんげんと人参のソテー かぼちゃサラダ	23 朝基 トースト(2枚) リンゴジャム マーガリン じゃがたらサラダ 牛乳 もも 昼基 海鮮あんかけチャーハン 焼き厚揚げ 夕基 ごはん トンテキ(デミグラスソース) トマトとチーズのサラダ
24 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・とうふ・えのき) 厚焼きたまご 昼基 ごはん 豚玉のオイマヨ炒め 海藻サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん ガリバタチキン フレンチサラダ ヨーグルト	25 朝基 みそ汁(里芋・しめじ) ごはん ツナピーマン 味付けのり 昼基 ごはん チリコンカン風 マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 蒸焼き餃子	26 朝基 ロールパン2個 チーズ ウィナーと卵のソテー 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 間 パンプキンプリン(ゼラチン) 夕基 麦ごはん さわらのごま焼き 水菜の昆布あえ 豚汁(さつまいも入り)	27 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 豚にらそぼろ 昼基 ごはん えびかに玉 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん かしわすき焼き キャベツとわかめの酢の物	28 朝基 イエロー レーズンパン 肉だんごと麦のスープ バナナ 牛乳 昼基 ごはん 豚もやしの甘酢あんかけ 大根と水菜のごまドレあえ 夕基 ビーフカレーライス ビーンズサラダ(れんこん) りんご 1/8カット二個	29 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 ほうれん草のかにかま和え 昼基 肉わかめうどん 厚揚げのしょうが炒め 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん たららのパン粉焼き ハムと卵のソテー コーンスープ オレンジゼリー	30 朝基 サンドイッチ(ツナハム・卵) 牛乳 パイナップル 昼基 麻婆丼 チンゲンサイのナムル 夕基 ごはん 山賊焼き 白菜と菊菜の2色あえ けんちん汁
31 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) じゃこ炒め ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん たららのコーンマヨ焼き ケチャップソテー グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん かぼちゃコロッケ(市販) さやいんげんと人参のソテー 麦のスープ煮 バナナヨーグルト						