

平成30年10月献立表(前半)

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
1	月	朝	パン	スクランブルエッグ	クリーム煮	-	ジョア
		昼	コーンピラフ	鶏肉のハニーマスタード焼き	コールスローサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	わかめときゅうりの酢の物	みそ汁	抹茶寒
2	火	朝	ご飯	肉じゃが	青菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	タンドリーチキン	ごぼうサラダ	野菜スープ	ヨーグルトプリン
3	水	朝	ご飯	鮭の塩焼き	切り干し大根の煮物	みそ汁	-
		昼	かきたまうどん		野菜のかき揚げ/磯部和え	-	アセロラゼリー/牛乳
		夕	ご飯	豚肉のオイスター炒め	春雨サラダ	中華スープ	杏仁豆腐
4	木	朝	ご飯	厚焼き玉子	筑前煮	みそ汁	-
		昼	栗ご飯	ブリの照り焼き	大根サラダ	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏のピリ辛みそ焼き	白菜の和え物	はんぺんのすまし汁	ミルクプリン ラズベリーソース
5	金	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	大根のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	チキンカツ	10品目サラダ	みそ汁	紅白白玉ポンチ/牛乳
		夕	ご飯	イカと野菜の辛味炒め	ゆかり和え	中華風卵スープ	フルーツ寒
6	土	朝	パン	青菜のキッシュ	-	トマトクリームスープ	飲むヨーグルト
		昼	豚キャベツ丼		涼拌三絲	みそ汁	オレンジゼリー
		夕	ご飯	アジフライ	ポテトサラダ	野菜スープ	豆乳プリン
7	日	朝	ご飯	ホッケー夜干し	白滝のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ミートソーススパゲティ		コーンサラダ	野菜スープ	ミルクプリン イチゴソース
		夕	ご飯	ホキのみそマヨ焼き	おかか和え	すまし汁	黄桃寒
8	月	朝	ご飯	切り干し大根入り厚焼き玉子	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	カレーうどん		春巻き/わかめのナムル	-	ヨーグルトプリン
		夕	ご飯	鶏つくねの照り焼き	もやしの胡麻和え	みそ汁	カルピスゼリー
9	火	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜とコーンのソテー	野菜スープ	-
		昼	五目炒飯		わかめのナムル	春雨スープ	ぶどう/牛乳
		夕	ご飯	鯖の胡麻みそ焼き	やみつきキャベツ	すまし汁	黒蜜きな粉プリン
10	水	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	白菜としめじの煮浸し	野菜スープ	-
		昼	ご飯	豆腐ハンバーグ	パリパリサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のネギ塩焼き	じゃこサラダ	けんちん汁	フルーツヨーグルト
11	木	朝	ご飯	納豆	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	パン	チキンソテー トマトソース	豆まめマメサラダ	野菜スープ	ジョア
		夕	ご飯	蒸し鶏の香味ソース	タラモサラダ	みそ汁	ブラマンジェ イチゴソース
12	金	朝	ご飯	炒り鶏	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ご飯	秋刀魚の塩焼き	肉じゃが	みそ汁	チョコプリン
		夕	ご飯	回鍋肉	切り干し大根のナムル	中華スープ	タピオカ入りココナッツミルク
13	土	朝	テイクアウト				
		昼	野菜塩タンメン		揚げ餃子/青菜とじゃこのサラダ	-	カップヨーグルト
		夕	ご飯	鮭のごま照り焼き	人参のたらこ炒め	みそ汁	カフェオレプリン
14	日	朝	ご飯	塩肉じゃが	青菜と春雨の炒め物	すまし汁	-
		昼	オムライス		じゃがいものツナマヨ和え	野菜スープ	クリームチーズプリン
		夕	ご飯	豚肉のオイスター炒め	海藻サラダ	みそ汁	りんごゼリー
15	月	朝	ご飯	目玉焼き	じゃがいものそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	野菜の胡麻和え	けんちん汁	牛乳
		夕	ご飯	大根と手羽元のこっくり煮	キャベツのお浸し	みそ汁	小豆ミルク寒

※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。