

令和元年 10月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	火	朝	ご飯	ウインナーソテー	青菜コーン炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	ブリの照り焼き	キャベツのおかか和え	かきたま汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏のから揚げ 甘酢あん	牛蒡サラダ	みそ汁	アセロラゼリー
2	水	朝	ご飯	炒り豆腐	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
		昼	長崎ちゃんぽん		わかめサラダ	のり塩ポテト	牛乳/ぶどう2種
		夕	ご飯	鶏肉の香味焼き	ミモザサラダ	野菜スープ	メープルプリン
3	木	朝	パン	スクランブルエッグ	-	トマトスープ	ジョア(いちご)
		昼	ご飯	ジャージャン豆腐	青菜のナムル	ワンタンスープ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のごまごま揚げ	たらこスパゲティサラダ	みそ汁	抹茶プリン
4	金	朝	ご飯	目玉焼き	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	わかめご飯	白身魚のスタミナ揚げ	肉じゃが	みそ汁	牛乳/りんご
		夕	ご飯	鶏肉のオイスター炒め	もやし中華和え	中華風卵スープ	マンゴープリン
5	土	朝	テイクアウト(クロワッサン/レーズンボール/飲むヨーグルト/みかん)				
		昼	チキンカレー		ツナサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	鮭のホイル焼き	大根のそぼろあんかけ	みそ汁	ミルクプリン 黄桃ソース
6	日	朝	ご飯	厚焼き玉子	ちくわの炒め煮	みそ汁	-
		昼	野菜たっぷり牛丼		青菜とコーンのサラダ	かきたま汁	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	鶏と高野豆腐の揚げ炒め	ゆかり和え	ゆかり和え	パイン寒
7	月	朝	シュガーバタートースト	ベーコンエッグ	-	クリームスープ	ジョア(南国パイン)
		昼	ご飯	豚肉のおろしソース	白菜のサラダ	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	いかと野菜の辛味いため	もやしとハムのサラダ	野菜たまごスープ	ブドウゼリー
8	火	朝	ご飯	炒り鶏	じゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	パン/ジャム	ツナポテト焼き	ほうれん草とコーンのサラダ	野菜スープ	牛乳/オレンジ
		夕	ご飯	鯛のグリル トマトソース	シーザーサラダ	クラムチャウダー	ミルクティプリン
9	水	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛炒め	根菜の炒め煮	みそ汁	-
		昼	きのこご飯	鮭のごま漬焼き	野菜の塩昆布和え	はんぺんのすまし汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏肉のたらマヨ焼き	春雨サラダ	中華スープ	ココナッツミルクプリン
10	木	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	五目豆	みそ汁	-
		昼	シーフードトマトスパゲティ		ひじきと蓮根のサラダ	コーンスープ	牛乳/バナナ
		夕	ご飯	豚肉のりんごソース	コンビーションサラダ	野菜スープ	ミルクプリン いちごソース
11	金	朝	パン	ハムエッグ	ジャーマンポテト	トマトスープ	-
		昼	ご飯	豚肉の黒酢炒め	パリパリサラダ	春雨スープ	紅白ゼリー
		夕	ご飯	ホキのピザ風焼き	切干大根のナムル	みそ汁	みかん寒
12	土	朝	ご飯	炒り鶏	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	野菜のナムル	中華風卵スープ	ジョア(プレーン)
		夕	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	塩昆布和え	すまし汁	ミルクプリン 小豆がけ
13	日	朝	ご飯	目玉焼き	炒めなます	みそ汁	-
		昼	五目炒飯		春巻き	わかめスープ	牛乳/りんご
		夕	ご飯	タンドリーチキン	マカロニサラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
14	月	朝	ご飯	豚肉の卵とじ	白菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	パン	コロケ	もやしのナムル	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	春雨と胡瓜の酢もの	すまし汁	フルーツミルク寒
15	火	朝	ご飯/ふりかけ	納豆	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	ささみの梅しそフライ	10品目サラダ	みそ汁	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	メカジキのネギ塩ソース	野菜のごま酢和え	野菜卵スープ	ヨーグルトプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。