

令和元年 10月前半予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	木	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛煮	かみかみふりかけ	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	お月見そば	大根とイカの煮物	—	—	牛乳/みたらし団子
		夕	ご飯	鶏肉のマスタード焼き	にんじんサラダ	ジュリアンスープ	ココナッツゼリー
2	金	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	のりたまふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	キャベツ入りメンチカツ	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	青椒肉絲	きゅうりとわかめの酢の物	中華風コーンスープ	杏仁豆腐
3	土	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ(さけ)	みそ汁	牛乳
		昼	サンドウィッチ		チキンナゲット	ミネストローネスープ	キウイフルーツ
		夕	ご飯	回鍋肉	イカのから揚げ	澄まし汁	小豆入りみるく寒
4	日	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	ジョア(マスカット)
		昼	親子丼		大根のゆかり和え	みそ汁	みるく寒いちごソース
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼きトマトソース	グリーンサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト
5	月	朝	パン	ポトフ	—	—	バナナ/牛乳
		昼	さつま芋ご飯	手づくりさつま揚げ	野菜とじゃこのおかか和え	さつま汁	カップヨーグルト(白ぶどう)
		夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	ツナサラダ	みそ汁	バナナババロア
6	火	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	豚肉の生姜焼き	スパゲッティサラダ	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
		夕	ご飯	ホキのフライタルタルソース	ラーパーツァイ	野菜スープ	抹茶プリン
7	水	朝	ご飯	鯖の文化干し	大豆とひじきの煮物	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	ナン	ガルバンゾーカレー	コールスローサラダ	—	牛乳/早生みかん
		夕	ご飯	中華風蒸し鶏	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	カラメルプリン
8	木	朝	シュガーバタートースト	ウインナーと野菜ソテー	—	卵入り野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鯖のカレー風味揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	いちごミルクプリン
		夕	ご飯	鶏肉のオイスターソース照り焼き	里芋と根菜の揚げ煮	みそ汁	カップヨーグルト(MIXベリー)
9	金	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	かつ丼		小松菜としめじのおろし和え	豚汁	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	鯖の若菜蒸	きのことベーコンのサラダ	かき玉汁	黒ゴマプリン
10	土	朝	パンセット(たこ焼きパン・クリームパン・牛乳・バナナ)				
		昼	濃厚つけ麺	チャーシュー/茹で卵	野菜とじゃこのおかか和え	—	カップヨーグルト
		夕	ご飯	鮭の西京焼き	白菜のクリーム煮	みそ汁	バニラミルクプリン
11	日	朝	ご飯	肉じゃが	味付け海苔	みそ汁	牛乳
		昼	鶏飯	焼売	茄子とピーマンの味噌炒め	—	ジョア
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	おさつサラダ	わかめスープ	フルーツみるく寒
12	月	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	麻婆豆腐	千切野菜の胡麻味噌和え	わかめスープ	カフェオレプリン
		夕	ご飯	チキンカツ	ゆかり和え	みそ汁	豆乳プリン
13	火	朝	ご飯	焼きシシャモ	(切り干し大根の煮物)	みそ汁	牛乳
		昼	パン	南瓜と鶏肉のクリームシチュー	グリーンサラダ	—	りんご
		夕	ご飯	赤魚の煮つけ	ミモザサラダ	みそ汁	チーズゼリー
14	水	朝	パン	スパニッシュオムレツ	—	トマトスープ	ジョア(いちご)
		昼	ご飯	ぶり大根	南瓜の煮物そぼろあんかけ	みそ汁	バナナヨーグルト
		夕	ご飯	ブルコギ炒め	じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え	みそ汁	チーズゼリー
15	木	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	(きんぴらごぼう)	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鶏のから揚げ	海藻サラダ	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
		夕	ご飯	鱈の南蛮漬け	青菜の胡麻和え	みそ汁	バニラミルクプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。