

令和3年 10月前半予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	金	朝	パンセット(ビッグウインナードック・スイートクリームチーズパン・バナナ・牛乳)				
		昼	けんちんうどん	はんぺんチーズフライ	大根と梅のさっぱり和え	—	カップヨーグルト
		夕	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツとわかめのナムル風	すまし汁	みかん入りミルクプリン
2	土	朝	ご飯	肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	ジョア
		昼	鶏飯	焼売	茄子とピーマンの味噌炒め	—	チョコプリン
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	おさつサラダ	みそ汁	フルーツみるく寒
3	日	朝	ご飯	納豆	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	—
		昼	スパゲッティナポリタン		キャベツとひじきのコールスローサラダ	野菜スープ	ブラマンジェブルーベリーソース
		夕	ご飯	鮭の西京焼き	白菜のクリーム煮	みそ汁	パナミルクプリン
4	月	朝	ご飯	ハムエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
		昼	ご飯	鶏肉のチリソース	大豆とひじきのサラダ	野菜スープ	みるく寒いちごソース
		夕	ご飯	鯖のカレー風味ムニエル	コールスローサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
5	火	朝	パン	スクランブルエッグ	—	クリームスープ	早生みかん
		昼	ご飯	白身魚とブロッコリーのフリッター	にんじんサラダ	みそ汁(豆腐・わかめ)	カップヨーグルト(アロエ)
		夕	ご飯	タンドリーチキン	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	ブルーベリーヨーグルト
6	水	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	親子丼		野菜とじゃこのおかか和え	豚汁	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	八宝菜	大豆のドレッシングサラダ	中華風コーンスープ	ミルクタイププリン
7	木	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア
		昼	ご飯	鮭の幽庵焼き	小松菜と高野豆腐のお浸し	みそ汁	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	チキン南蛮	南瓜の甘煮	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
8	金	朝	パン	ポトフ	—	—	バナナ/牛乳
		昼	ごはん	三重の『津餃子』	小松菜とコーンのサラダ	わかめスープ	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	鯖のカレー風味唐揚げ	切り干し大根のナムル風サラダ	みそ汁	バナナババロア
9	土	朝	四国めし DAY 四国四県出身者プロデュース!!(内容はお楽しみに♡)				
		昼					
		夕					
10	日	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	白菜としめじの煮びたし	みそ汁	ジョア
		昼	チキンソテー		グリーンサラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	麻婆豆腐	パンピングサラダ	わかめスープ	カフェオレプリン
11	月	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	カップヨーグルト
		昼	ポークカレーライス		ベーコンときのこのサラダ	牛乳	りんご
		夕	わかめご飯	鱈のたらマヨ焼き	ミモザサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
12	火	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	鯖の味噌煮	小松菜ときのこのおろし和え	かき玉汁	マンゴープリン
		夕	ご飯	ミートローフ	青菜ともやしのナムル	みそ汁	カップヨーグルト
13	水	朝	ご飯	焼き塩鮭	(きんぴらごぼう)	みそ汁	—
		昼	ピザトースト	スペアリブのママレード煮	ブロッコリーサラダ	ミネストローネスープ	チョコプリン
		夕	ご飯	カジキのネギみそ焼き	小松菜の辛し和え	みそ汁	あずきミルクプリン
14	木	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	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(小松菜・えのき)	ミルクプリン黒糖きな粉かけ
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼きトマトソース	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
15	金	朝	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛煮	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	メダイのフライ	小松菜とじゃこのサラダ	みそ汁(大根・油揚げ)	カラメルプリン
		夕	ご飯	鶏肉のマスタード焼き	コールスローサラダ	ジュリアンスープ	なめらか杏仁豆腐

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。