

献立一覧

2021/10/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月1日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 三色ナムル マンゴープリン	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏肉の南部焼き カニサラダ かつば漬	スイートポテト
10月2日	ごはん こまつなと油揚げのみそ汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め きのこのごまあえ 牛乳	ごはん 里芋の味噌汁 とり天 白和え かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん あおさのすまし汁 魚の味噌マヨ焼き がんとじゃがいもの金平 しば漬	抹茶あずきゼリー
10月3日	ごはん 大根の味噌汁 スクランブルエッグ キャベツの生姜和え 牛乳	海老天丼 のっぺい汁 きのこのおろし和え くだもの	ごはん オクラの味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 にんじんとピーマンのおかか 和え たくあん漬	フルーツクリームサンド
10月4日	ごはん しめじの味噌汁 ウインナー炒め ひじきの炒め煮 ふりかけ	雑穀米 そば汁 鮭の胡麻味噌焼き 春雨の酢の物 くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりとトマトの塩昆布和え ニラ味噌	カステラ
10月5日	ごはん 根菜の味噌汁 いり豆腐 ピーマンのおかかあえ 海苔佃煮	ごはん 野菜スープ 豚肉の野菜ロールフライ かぼちゃサラダ ババロア	ごはん きのこの味噌汁 さばの煮付け にんじんとほうれん草のごま マヨネーズ たかな漬	ココア蒸しパン
10月6日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のソテー 柚子ソース こまつなの煮浸し さつまいもの甘煮	ごはん ビーフシチュー 白菜のピーナッツあえ 炒めなます くだもの	くりまんじゅう
10月7日	ごはん 根菜の味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 温野菜サラダ 牛乳寒天	ごはん えのきとみつばの清汁 石狩煮 山芋の酢の物 昆布佃煮	金時煮豆
10月8日	ごはん 青菜の味噌汁 焼き鮭 きのこのおろし和え 梅干し	ごはん つぼん汁 白身魚カレー風味フライ ほうれんそうの磯和え くだもの	ごはん なめこの味噌汁 おでん 大豆五目煮 はりはり漬	大学芋
10月9日	ごはん 厚揚げの味噌汁 卵とウインナーのケチャップ 炒め はくさいのごまあえ 牛乳	ごはん 中華スープ 燻魚(シュンユイ) コリコリサラダ ミックスフルーツ	ごはん クリームシチュー りんごサラダ ほうれん草の卵とじ 大豆甘煮	黒棒

献立一覧

2021/10/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月10日	ごはん じゃがいもの味噌汁 オムレツ キャベツのゆかり和え 牛乳	ごはん コーンスープ スコッチエッグ カニサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 鶏汁 煮魚・かれい マロニーの酢の物 ニラ味噌	抹茶ゼリー
10月11日	ごはん かぼちゃの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ピーマンのおかかあえ ふりかけ	ごはん あおさと麩のすまし汁 白身魚の明太子マヨ焼き 焼き豆腐とはくさいの煮び たし きゅうりのもろみ和え	ごはん キャベツのみそ汁 鶏と里芋の旨煮 もずくの酢の物 しば漬	フレンチトースト
10月12日	ごはん 玉葱の味噌汁 天ぷらの照り煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん なすと油揚げのみそ汁 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ くだもの	ごはん きのこの清汁 鯖の味噌煮 山芋のたたき たくあん漬	かぼちゃ蒸しパン
10月13日	ごはん 大根の味噌汁 ごまじゃが 三色ナムル ふりかけ	ごはん 野菜スープ 鶏のハニーマスタード焼き えびとブロッコリーのタルタ ルサラダ ブドウゼリー	ごはん オクラの味噌汁 豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え 昆布佃煮	カステラ
10月14日	ごはん 里芋の味噌汁 高野豆腐の含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん 餃子のスープ 麻婆豆腐 ひじきサラダ 杏仁豆腐	ごはん もやしとしいたけの味噌汁 白身魚の磯部揚げ キャベツのかか煮 たかな漬	チョコプリン
10月15日	ごはん 切り干しの味噌汁 たまご焼き なめこおろし和え ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 魚のもみじ焼き 煮なます くだもの	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 松風焼き もやしのごま和え かっぱ漬	バナナヨーグルトケー キ
10月16日	ごはん なすの味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	麦ごはん 酒かす汁 メンチカツ 切り干し大根の卵とじ くだもの	ごはん すまし汁 太刀魚の塩焼き こまつなの煮浸し たくあん漬	南瓜茶巾
10月17日	ごはん 根菜の味噌汁 えのきのスクランブルエッグ ゴマみそ和え 牛乳	ごはん かき玉汁 白身魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーとかにの煮物 いちごゼリー	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 肉じゃが ごぼうといんげんの味噌マヨ あえ はりはり漬	ロールケーキ
10月18日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鮭 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 高野豆腐の肉詰め煮 マロニーの酢の物 南瓜のいとこ煮	ごはん ワカメスープ 八宝菜 きんぴらごぼう たかな漬	ミルクくず餅

献立一覧

2021/10/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月19日	ごはん 大根の味噌汁 さつま揚げ煮 ブロッコリーのごま和え ふりかけ	雑穀米 そば汁 鯖の味噌煮 切干サラダ わかめとしらすの酢の物	ごはん なめこの味噌汁 筑前煮 マカロニサラダ しば漬	いもようかん
10月20日	ごはん キャベツの味噌汁 たまねぎとウインナーのカ レー炒め 人参ごまネーズ ふりかけ	ごはん 厚揚げの味噌汁 チーズはんぺんフライ さっぱりサラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ひじきサラダ はりはり漬け	卵サンド
10月21日	ごはん 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれんそうの磯和え 昆布佃煮	さつまいもごはん きのこのかき玉スープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ くだもの	ごはん オクラの味噌汁 煮魚 とうふサラダ ニラ味噌	ショートケーキ
10月22日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 白身魚の磯部揚げ もやしの中華あえ 鶏とごぼうの煮物	ごはん うどん汁 他人煮 竹輪とキャベツのごまサラダ たかな漬	抹茶きんとん
10月23日	ごはん 玉葱の味噌汁 ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め ピーナッツ和え 牛乳	ごはん ほうれんそうの清汁 鶏の香草焼き がんも煮物 くだもの	ごはん 白菜のかき玉汁 魚のホイル焼き 大根のかにあんかけ しば漬	金時煮豆
10月24日	ごはん さつまいもの味噌汁 ポパイスクランブル 白菜の塩昆布和え 牛乳	カツ丼 えのきと人参のすまし汁 キャベツとコーンのサラダ くだもの	ごはん なすの味噌汁 焼魚 白和え たくあん漬	抹茶プリン
10月25日	ごはん なめこの味噌汁 天ぷらの照り煮 南瓜煮 ふりかけ	ごはん 麩とほうれん草の清汁 魚の西京焼き きゅうりと白菜うめじゃこ和 え さつまいものレモン煮	ごはん しめじとじゃがいものみそ汁 すき焼き風煮 ちくわとかにかまのサラダ かつば漬け	みそまんじゅう
10月26日	ごはん こまつなの味噌汁 たまご焼き きゅうりのしそ葉和え ふりかけ	ごはん もずくの味噌汁 白身フライ(タルタルソース) きのこのごまあえ きんぴらごぼう	ごはん トマトスープ 鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 かぼちゃサラダ くだもの	小倉クリームサンドイッ チ
10月27日	ごはん 白菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん だご汁 鶏肉の大葉と梅の包み揚 げ ポテトサラダ 黒糖ゼリー	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 白身魚のムニエル香味ソース ほうれん草の卵とじ 昆布佃煮	りんごのコンポート

献立一覧

2021/10/1

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月28日	ごはん 大根とワカメのみそ汁 ごまじゃが ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん ほうれんそうの清汁 豚肉の味噌麴焼き きゅうりとトマトの酢の物 ごま豆腐	ビーフカレー きのこサラダ なすのごま風味炒め 福神漬け	くりまんじゅう
10月29日	ごはん たまねぎの味噌汁 がんもの含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	麦ごはん さつまいもの味噌汁 魚の七味焼き 竹輪とキャベツのごまサラ ダ くだもの	ごはん かき玉汁 野菜炒め 三色ナムル 大豆甘煮	りんご蒸しパン
10月30日	ごはん かぼちゃの味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒 め 白菜のピーナッツあえ 牛乳	ごはん 里芋の味噌汁 れんこんのはさみ揚げ 辛し和え 茄子のごま味噌煮	ごはん 餃子のスープ 豚バラとさつまいも煮 ひじきサラダ しば漬	小豆ミルク寒天
10月31日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん パンプキンスープ チキンのトマトソースグリル マセドアンサラダ ブドウゼリー	ごはん そうめん汁 魚の柳川煮 きゅうりとトマトの塩昆布和え ニラ味噌	スイートポテト