

献立一覧

2022/9/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月1日	ごはん かぼちゃの味噌汁 スクランブルエッグ キャベツの生姜和え 乳酸菌飲料	ごはん ワントンスープ 八宝菜 三色ナムル マンゴープリン	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の南部焼き 大根と厚揚げ煮 かっぱ漬	スイートポテト
10月2日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め きのこのごまあえ 乳酸菌飲料	海老天丼 のっぺい汁 白和え くだもの	ごはん 里芋の味噌汁 魚のごま味噌煮 五日金平 海苔佃煮	どら焼き
10月3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 鮭の西京焼き 春雨の酢の物 くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のタルタルかけ きゅうりとトマトの塩昆布和え あっさり漬	プリン
10月4日	ごはん 根菜の味噌汁 いり豆腐 ピーマンのおかかあえ ごま昆布	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 パパロア	ごはん きのこの味噌汁 さばの煮付け ほうれん草のごま和え たかな漬	レーズン蒸しパン
10月5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	抹茶あずきゼリー
10月6日	ごはん なすの味噌汁 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 しそ昆布	カステラ
10月7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 ほうれん草の磯和え くだもの	麦ごはん なめこの味噌汁 おでん 大豆五目煮 つぼ漬	大学芋
10月8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 乳酸菌飲料	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
10月9日	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 オムレツ キャベツのゆかり和え 乳酸菌飲料	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10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 バナナヨーグルト	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11日	ごはん 玉葱の味噌汁 天ぶらの照り煮 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 福神漬	かぼちゃ蒸しパン

献立一覧

2022/9/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月12日	ごはん 大根ともずくの味噌汁 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 ほうれん草のお浸し	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13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 しそ昆布	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14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 むらくも汁 魚のもみじ焼き 煮なます くだもの	ごはん 里芋の味噌汁 松風焼き もやしのごま和え かつば漬	バナナヨーグルトケーキ
10月15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 乳酸菌飲料	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 ほうれん草のアーモンドサラダ つぼ漬	南瓜茶巾
10月16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 乳酸菌飲料	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 みかんミルク寒天	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 しば漬	ロールケーキ
10月17日	ごはん じゃがいもの味噌汁 豆腐のみぞれ煮 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 鶏とごぼうの煮物 くだもの	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18日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鮭 卵の花炒り煮 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 ワカメとたまごのスープ 豚肉のブルコギ風 きんぴらごぼう さくら大根漬	ミルクくず餅
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 わかめとしらすの酢の物 ハニーヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 筑前煮 白菜のピーナッツあえ くだもの	いもようかん
10月20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 鶏のからあげ 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21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 くだもの	卵サンド
10月22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 乳酸菌飲料	麦ごはん ほうれんそうの清汁 鶏肉の酢豚風 がんと煮物 さつまいもと金時豆の甘煮	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 くだもの	にんじん蒸しパン

献立一覧

2022/9/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
10月23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 乳酸菌飲料	中華丼 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(ほっけ) 白和え さくら大根漬	ココア蒸しパン
10月24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	よもぎまんじゅう
10月25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26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 ほうれん草の卵とし くだもの	スイートポテト
10月27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 きのこの清汁 豚肉の味噌麩焼き きゅうりとトマトの酢の物 ごま豆腐	ビーフカレー きのごサラダ なすのごま風味炒め 福神漬	くりまんじゅう
10月28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29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 乳酸菌飲料	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30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 乳酸菌飲料	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 ストロベリーヨーグルト	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	りんごのコンポート
10月31日	ごはん 根菜の味噌汁 ニラ玉 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉のソテー柚子ソース コリコリサラダ 小松菜の煮浸し	ごはん えのきと人参のすまし汁 筑前煮 ゴマみそ和え かつば漬	みそまんじゅう