

2021年10月の献立表

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 朝食 | | | | | パン、牛乳、野菜ジュース、珈琲牛乳、野菜スープ、鶏むね肉のチーズ焼き、サラダ、ゆで卵、フルーツヨーグルト | おにぎり、味噌汁、ハッシュポテト、醤油卵、浅漬け |
| 夕食 | | | | | ご飯、コンソメスープ、おろしハンバーグと付け合わせ野菜、ポテトサラダ、デザート | チキンカレーライス、コンソメスープ、グリーンサラダ、フルーツヨーグルト |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、目玉焼き、サラダ、きんぴらごぼう、ヨーグルト、じゃこ納豆 | パン、ジュース、珈琲牛乳、ほうれん草のミルクスープ、ウインナと玉ねぎのケチャップ炒め、サラダ、スクランブルエッグ、果物 | ご飯、味噌汁、魚のひらき、おひたし、ポテトサラダ、バナナ、納豆、味海苔 | ご飯、味噌汁、根菜とさつま揚げの薄味煮、野菜のかき揚げ、ピーマンと竹輪のオリーブ和え、ふりかけ、梅干し | ご飯、味噌汁、ウインナとキャベツのマスタード炒め、卵豆腐、切り干し煮、フルーツヨーグルト | おにぎり、味噌汁、小鉢、果物、浅漬け |
| 夕食 | ご飯、卵スープ、青椒肉絲、大根サラダ、果物、浅漬け | コーンご飯、中華風スープ、白菜と豚肉の細切り炒め、酢の物、果物、佃煮昆布 | ご飯、味噌汁、肉じゃが、サラダ、さつまいものフリッター | ご飯、わかめスープ、肉団子と白菜のあっさり炒め、春巻き、メンチカツ、浅漬け、団子 | わかめご飯、お吸い物、煮魚、大根おろし、ツナサラダ、深いしも | ご飯、シチュー、サラダ、カボチャのひき肉餡かけ |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、目玉焼き、ベーコンソテー、おひたし、エノキと白滝の炒り煮、納豆、ふりかけ | ご飯、味噌汁、魚のひらき、おひたし、切り干し煮、卵豆腐、納豆、たらこ | ご飯、味噌汁、小松菜と蒲鉾の梅和え、魚肉ソーセージのマヨチーズ焼き、スクランブルエッグ、ふりかけ、海苔 | 朝食サラダ丼、コンソメスープ、バナナヨーグルト、漬物 | ご飯、味噌汁、焼きさつま揚げ、おひたし、インゲンとジャガイモのオイスター炒め、ゆで卵、漬物 | おにぎり、キャベツと卵のスープ、ヤクルト、バナナ、浅漬け |
| 夕食 | かつ丼、お吸い物、コーンサラダ、里芋と蓮根の煮物、浅漬け、果物 | ご飯、コンソメスープ、ミックスフライと付け合わせ野菜、高野豆腐の含め煮、果物 | ご飯、味噌汁、鶏の照り焼きと付け合わせ野菜、焼き油揚げときゅうりの酢の物、果物、漬物 | ご飯、中華風コーンスープ、肉野菜炒め、冷ややっこ、浅漬け、デザート | カレーうどん、ツナサラダ、フルーツゼリー、浅漬け、いなりずし | ご飯、味噌汁、魚の塩焼き、おひたし、春巻き、デザート、漬物 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、ちくわの磯部揚げ、大根おろし、白菜と油揚げの煮びたし、人参胡麻ポン、納豆、漬物 | サンドイッチ、飲むヨーグルト、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、ウインナソテー、サラダ、フルーツヨーグルト、チーズ | ご飯、かきたま汁、魚の開き、大根おろし、青梗菜の炒め物、醤油卵、納豆、ふりかけ | ご飯、味噌汁、目玉焼き、ベーコンソテー、サラダ、ポテトサラダ、味海苔、たらこ | ご飯、味噌汁、野菜の薄味煮、肉団子とゆで卵、バナナ、佃煮昆布 | おにぎり、味噌汁、コールスローサラダ、みかん、漬物 |
| 夕食 | ご飯、鶏と野菜のポトフ、マカロニサラダ、コロッケ、サツマイモの甘煮 | ご飯、オクラスープ、鶏と揚げナスの南蛮、豆腐サラダ、キムチ | 三色丼、豚汁、ミックスベジサラダ、果物 | 鮭キムチチャーハン、中華スープ、酢の物、点心、カボチャの甘煮 | おかめそば、しゃぶしゃぶサラダ、インゲンのそぼろ炒め、ふかしいも、浅漬け | チキンカレーライス、コンソメスープ、ツナサラダ、フルーツヨーグルト、浅漬け、ラッキョウ |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、キュウリのツナマヨ和え、スクランブルエッグ、納豆 | フレンチトースト、野菜スープ、飲むヨーグルト、珈琲牛乳、ジュース、スクランブルエッグ、サラダ、ウインナ | ご飯、味噌汁、みそ野菜炒め、トマトと卵のオイスターソース炒め、納豆、漬物 | ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、根菜と白滝の煮物、きんぴら、ふりかけ、味海苔、梅干 | 朝食サラどん、卵スープ、フルーツヨーグルト、漬物 | 朝がゆ、トッピング各種、味噌汁、醤油卵、果物 |
| 夕食 | ご飯、味噌汁、魚の煮つけとワカメおろし、青菜とキノコの炒め物、果物 | ご飯、味噌汁、鶏南蛮とつけ合せ野菜、マカロニサラダ、果物 | キーマカレー、コンソメスープ、から揚げサラダ、フルーツヨーグルト | ご飯、味噌汁、さばの味噌煮、焼きネギ、青梗菜とキノコの炒め物、杏仁豆腐 | ご飯、味噌汁、筑前煮、酢の物、バナナフリッターのバナナ添え | 豚丼、味噌汁、冷ややっこ、デザート、浅漬け 2021 桐花寮 |