

2022年10月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	10/3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯、味噌汁、目玉焼き、サラダ、きんぴら、フルーツヨーグルト、じゃこ納豆	パン、ジュース、珈琲牛乳、ハムとほうれん草のミルクスープ、ウィンナのケチャップ炒め、サラダ、スクランブルエッグ、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、ポテトサラダ、果物、納豆、味海苔	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げと大根おろし、薄味煮、ピーマンと竹輪のオリーブ和え、梅干し、ふりかけ	ご飯、味噌汁、キャベツとウィンナのマスタード炒め、卵豆腐、切り干し大根煮、フルーツヨーグルト、佃煮海苔	おにぎり、味噌汁、小鉢、果物、浅漬け
夕食	ご飯、卵スープ、チンジャオロース、大根サラダ、浅漬け	麦ごはん、シチュー、マカロニサラダ、小松菜と蒲鉾の梅和え、漬物	ご飯、味噌汁、肉じゃが、サラダ、果物	ご飯、わかめスープ、肉団子と白菜のあっさり炒め、春巻きとメンチカツ、浅漬け	わかめご飯、お吸い物、煮魚、ツナサラダ、カボチャのいとこ煮	チャーハン、中華スープ、春雨の和え物、サツマイモのレーズン煮
	10	11	12	13	14	15
朝食	スポーツの日	ご飯、味噌汁、目玉焼きとベーコンソテー、おひたし、白滝とエノキの炒り煮、納豆、ふりかけ	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、かきたま汁、サラダ、ウィンナソテー、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、魚の開き、もやしナムル、インゲンとコーンのソテー、ふりかけ、漬物	ご飯、味噌汁、ねぎたま、サラダ、厚揚げの野菜あんかけ、納豆、ふりかけ	おにぎり、味噌汁、ピーマンとかにかまのオイル和え、小鉢、漬物
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、わかめスープ、白菜と豚の旨煮、ポテトサラダ、果物	わかめご飯、キノコ汁、イカ大根、肉みそ乗せ冷やっこ、漬物	ご飯、さつま汁、ごぼうと豚のケチャップ炒め、白菜サラダ、浅漬け	ご飯、青梗菜のクリーム煮、鶏の照り焼きと付け合わせ野菜、玉こんにゃくの醤油煮、果物
	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、長いもの千切り、スクランブルエッグ、ふりかけ	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、ウィンナ、サラダ、チーズ、ヨーグルト	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、ベーコンソテーとサラダ、ポテトサラダ、味海苔、たらこ	ご飯、味噌汁、肉団子、ゆで卵、サラダ、根菜の薄味煮、バナナ、佃煮昆布	おにぎり、味噌汁、コールスローサラダ、果物、漬物
夕食	ご飯、シチュー、から揚げサラダ、ごぼうと竹輪の卵とじ、デザート	ご飯、オクラスープ、鶏のナスの南蛮、豆腐サラダ、キムチ	三色丼、豚汁、ミックスベジサラダ、漬物	鮭キムチチャーハン、中華スープ、酢の物、から揚げと春巻き、カボチャの煮物	おかめそば、しゃぶしゃぶサラダ、インゲンのそぼろ炒め、ふかし芋、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、ラッキョウ
	24	25	26	27	28	29
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、サラダ、ウィンナ	フレンチトースト、野菜スープ、牛乳、珈琲牛乳、牛乳、スクランブルエッグ、サラダ、ウィンナ	ご飯、味噌汁、みそ野菜炒め、卵とトマトのオイスターソース炒め、漬物、納豆	ご飯、味噌汁、魚の開き、きんぴら、根菜と白滝の煮物、ふりかけ、梅干し	サラダ丼、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、わかめおろし、青菜とキノコの炒め物、	ご飯、味噌汁、鶏南蛮、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、ナムル	ご飯、味噌汁、サバの味噌煮、焼きネギ、青梗菜とキノコの中華風炒め、煮豆	ご飯、味噌汁、筑前煮、酢の物、佃煮昆布	豚丼、味噌汁、冷やっこ、果物、浅漬け
	31					
朝食	ご飯、味噌汁、ベーコンと白菜の洋風炒め、スクランブルエッグ、長いも、納豆、塩辛					
夕食	ご飯、味噌汁、豚のさっぱり焼き、青梗菜の胡麻味噌あえ、鶏レバーのしぐれ煮、デザート					