


2021年 **10月** 献立表

	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1	2
朝						北海道ミルクパン いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	丸ロール マーレード&マーガリン ミニグラタン はんぺんのソテー 牛乳
昼						ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え 果物	ごはん 中華風煮 焼きビーフン ふりかけ 果物
選択食						ごはん 野菜炒め 春雨スープ しらす和え 果物	
夕						ごはん ミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん さけのマヨネーズ焼き 冬瓜のオクラあん れんこんとひじきのサラダ
選択食						ごはん コロッケ/エビフライ サラダ ペイザンスープ	
	3	4	5	6	7	8	9
朝	黒糖ロール はちみつ&マーガリン 野菜入りスクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	北海道ミルクパン りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(蒸し鶏) コーンスープ 牛乳	イェローロール イチゴジャム 干煎卵焼き 野菜のトマト煮 牛乳	ロールパン マーガリン さつまいも甘辛煮 ツナスクランブルエッグ 牛乳	北海道ミルクパン いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	丸ロール マーレード&マーガリン ミニグラタン はんぺんのソテー 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 漬し	ごはん 豚豚 豆腐スープ 中華風和え物	ごはん ポークソテー サラダ ふりかけ 果物	ごはん さわらの煮魚 炒め煮 ごま和え	ごはん 白身魚から揚げ 肉豆腐 もやしナムル 果物	ごはん 焼肉 ひじき豆 辛子和え 果物	ごはん 肉じゃが 酢みそ和え みそ汁
選択食				ごはん 豚生姜焼のかつお風味 豆腐あんかけ オクラのごま和え	ごはん 鶏肉レモン焼 もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん 白身魚照り焼 ひじき豆 辛子和え 果物	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 土佐和え 果物	ごはん カレームニエル 炒り豆腐 ごま和え 果物	ごはん さんま塩焼 肉じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 貝柱サラダ つけもの 果物	味付ご飯 う巻き 南瓜の甘煮 和えもの	ごはん 天ぷら 酢のもの 赤だし	ごはん さけのオープン焼/付合せ ツナごぼうサラダ 果物
選択食				ごはん 赤魚酒蒸し そぼろ煮 貝柱サラダ つけもの 果物	味付ご飯 すき焼き風煮 和えもの	ごはん さばのから揚げ 炊き合わせ 酢のもの 赤だし	
	10	11	12	13	14	15	16
朝	黒糖ロール はちみつ&マーガリン 野菜入りスクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	北海道ミルクパン りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(ツナ) コーンスープ 牛乳	イェローロール イチゴジャム 干煎卵焼き 野菜のトマト煮 牛乳	ロールパン マーガリン さつまいも甘辛煮 ツナスクランブルエッグ 牛乳	北海道ミルクパン いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	丸ロール マーレード&マーガリン ミニグラタン はんぺんのソテー 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 漬し 果物	親子丼 冷やっこ のついで汁	ごはん 赤魚の煮付け 五豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉さんぴら 梅肉和え	やしそば 白菜レモン和え アロエヨーグルト
選択食				ごぼうがけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん いわしフライ ごま酢和え	鶏そぼろ丼 二色さんぴら 梅肉和え	
夕	ごはん 魚のチリソース なすのそぼろ煮 サウア漬 果物	ごはん さばみそ煮 大根と竹輪の煮物 山吹和え 果物	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズ かけ ほうれん草キッシュ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 辛子和え 果物	カレーピラフ サラダ 南瓜そぼろ煮 果物	ごはん 鶏のから揚げ ピーンスサラダ コンソメスープ 果物	ごはん あじの照り焼 しぐれ煮 もやし甘酢和え 果物
選択食				ごはん 白身魚ムニエル ポトフ 辛子和え 果物	ごはん ぎんぎん 鶏ももねぎ塩焼 酢のもの 果物	ごはん さばみそマヨネーズ焼 ピーンスサラダ コンソメスープ 果物	
	17	18	19	20	21	22	23
朝	黒糖ロール はちみつ&マーガリン 野菜入りスクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	北海道ミルクパン りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(蒸し鶏) コーンスープ 牛乳	イェローロール イチゴジャム 干煎卵焼き 野菜のトマト煮 牛乳	ロールパン マーガリン 野菜ソテー ツナスクランブルエッグ 牛乳	北海道ミルクパン いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	丸ロール マーレード&マーガリン ミニグラタン はんぺんのソテー 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 きゅうりとわかめのサラダ 果物	ごはん さわらの甘酢あんかけ なます 果物	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え 果物	ごはん 中華風煮 焼きビーフン ふりかけ 果物
選択食				ごはん 鶏肉トナリジャンソ コンソメスープ 大根サラダ 果物	ごはん 魚のピカタ/付合せ 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 野菜炒め 春雨スープ しらす和え 果物	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草の白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐さのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き <b>新しいメニュー</b> 鶏もも炒め煮 白菜の中華和え	ごはん さんま南産 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ごはん ぼろ寿司 すまし汁 果物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん さけのマヨネーズ焼き 冬瓜のオクラあん れんこんとひじきのサラダ
選択食			ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛蒡 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん コロッケ/エビフライ サラダ ペイザンスープ		
	24	25	26	27	28	29	30
朝	黒糖ロール はちみつ&マーガリン 野菜入りスクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	北海道ミルクパン りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(蒸し鶏) コーンスープ 牛乳	イェローロール イチゴジャム 干煎卵焼き 野菜のトマト煮 牛乳	ロールパン マーガリン さつまいも甘辛煮 ツナスクランブルエッグ 牛乳	北海道ミルクパン いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ 牛乳	丸ロール マーレード&マーガリン ミニグラタン はんぺんのソテー 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 漬し	ごはん 豚豚 豆腐スープ 中華風和え物	ごはん ポークソテー サラダ ふりかけ 果物	ごはん さわらの煮魚 炒め煮 ごま和え	ごはん 白身魚から揚げ 肉豆腐 もやしナムル 果物	ごはん 焼肉 ひじき豆 辛子和え 果物	ごはん 肉じゃが 酢みそ和え みそ汁
選択食				ごはん 豚生姜焼のかつお風味 豆腐あんかけ オクラのごま和え	ごはん 鶏肉レモン焼 もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん 白身魚照り焼 ひじき豆 辛子和え 果物	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 土佐和え 果物	ごはん カレームニエル 炒り豆腐 ごま和え 果物	ごはん さんま塩焼 肉じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 貝柱サラダ つけもの 果物	味付ご飯 う巻き 南瓜の甘煮 和えもの	ごはん 天ぷら 酢のもの 赤だし	ごはん さけのオープン焼/付合せ ツナごぼうサラダ 果物
選択食				ごはん 赤魚酒蒸し そぼろ煮 貝柱サラダ つけもの 果物	味付ご飯 すき焼き風煮 和えもの	ごはん さばのから揚げ 炊き合わせ 酢のもの 赤だし	
	31						
朝	黒糖ロール はちみつ&マーガリン 野菜入りスクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳						
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁						
選択食							
夕	ごはん 魚のチリソース なすのそぼろ煮 サウア漬 ハロウィンブラウニー	<b>行事食 メニュー</b>					
選択食							

・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。  
 ・昼・夕でメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。  
 ・栄養部のページはこちらです。