

10月献立表

日付	朝食	昼食	夕食	備考
11 (日)	ごはん 卵豆腐 味噌汁 牛乳	三色丼 清まし汁	ごはん 八宝菜 ツナマヨ包揚げ	
12 (月)	ごはん スパゲティーサラダ ロースハム 中華スープ 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 春巻き パンパンジー スイートポテト	ごはん 鶏の南蛮漬け プチオムライス 大根サラダ	
13 (火)	ごはん 納豆・まぐろ味付フレーク 味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉のキムチ炒め フライドポテト 白菜の和えもの	ごはん 牛肉のピリ辛焼き 炒り豆腐 シーフードサラダ	
14 (水)	食パン ヨーグルト バナナ コンソメスープ 牛乳	エッグカレー サラダバイキング 黒糖蒸しケーキ 牛乳	ごはん マグロの一味焼き ひじきの炒め煮 サラダ	
15 (木)	ごはん 鮭の塩焼き かきたま汁 牛乳	ごはん 鶏天 マカロニソテー 中華サラダ	ごはん 水餃子 エビフライ 梨	
16 (金)	ごはん 若鶏の胡麻照り焼き 味噌汁 牛乳	ごはん カレイのフライ かぼちゃの旨煮 もろみ和え けんちん汁	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 磯辺揚げ	
17 (土)	ハムロールデニッシュ プレーンオムレツ じゃがいもベーコンスープ 牛乳	梅チリごはん 坦々麺 かにしゅうまい	ごはん ポークソテーレモン風味 ツナサラダ 雷こんにゃく	
18 (日)	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	きじ焼丼 中華スープ	ごはん ビーフシチュー 野菜コロッケ	
19 (月)	クロワッサン エビチリ団子 白菜スープ 牛乳	ごはん 牛しゃぶ 冷奴 五目煮 清まし汁	わかめごはん さんまの塩焼き チキンナゲット 酢物	
20 (火)	ごはん 八幡巻 味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉のネギ焼 ほうれん草の卵とじ トマトサラダ	ごはん タンドリーチキン たけのこ土佐煮 コーングラッセ	