

献立予定表(10 月度)

H22年度

	日 (日)	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	1日 (金)	2日 (土)
朝						ごはん 納豆 プリンエッグ 味噌汁 牛乳	オムレツ コンソメスープ 牛乳
昼						ごはん チーズしそカツ ひじきの煮物 ひすいぎょうざ けんちん汁	鮭菜飯ごはん 血うどん たこやき
夕						ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ	ごはん 豚肉の竜田揚げ もやしの味噌炒め サラダ
	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
朝	ごはん 牛照バーグ 味噌汁 牛乳	サンライズ ハム 春雨スープ 牛乳	ごはん つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	クロワッサン ポテトサラダ 中華スープ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳	ごはん ゆで卵 味噌汁 牛乳	ロールパン スバゲティーサラダ ワンダンスープ 牛乳
昼	親子丼 清まし汁	ごはん コロケ バター醤油コーン 明太子スパ スープ	六穀米 さんまの塩焼き れんこんきんぴら 胡麻和え おはぎ	ビーフカレー サラダバイキング フルーツポンチ 牛乳	ちらしずし チューリップ 豚汁	ごはん ポークステーキ フライドポテト サラダ デザート	ゆかりごはん 肉うどん 盛り合わせ
夕	ごはん 焼肉風 煮物 三色和え	ごはん キムチ入チゲ鍋風 盛り合わせ	ごはん 鶏の照り焼き エビマヨ マリネ	ごはん 焼そば 盛り合わせ ふりかけ	ごはん 豚カツ ビーフンソテー 柿 漬けもの	ごはん チャンちゃん焼き おぼろ豆腐 かぼちゃの旨煮	ごはん いも炊き イカ天 ふりかけ
	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
朝	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	ミルクフランス ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん 肉団子 味噌汁 牛乳	チョコクリスピー ウィンナー 野菜スープ 牛乳	ごはん 納豆 プリンエッグ 味噌汁 牛乳	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	メーブルパン マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
昼	かきあげ丼 清まし汁	ごはん 酢豚 卵スープ	ごはん ピザ サラダ フルーツ スープ	エッグカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 豆腐の肉みそあん包 手羽中の照り焼き 味噌汁	ごはん チンジャオロース 揚げだし豆腐 えびと胡瓜のマリネ	わかめごはん 味噌ラーメン 茶碗蒸し
夕	ごはん 鶏肉サルサソース オニオンボン酢	ごはん クリームシチュー 豚しゃぶサラダ	ごはん 魚のしそわさびソース 鶏軟骨揚げ 筑前煮	ごはん 豚肉のネギ焼 煮物	ごはん	ごはん おでん 盛り合わせ	ごはん 鶏肉のハニーマヨネーズ フライ 和えもの
	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
朝	ごはん 味噌汁 牛乳	栗あんパン オムレツ 中華スープ 牛乳	ごはん 納豆 プリンエッグ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ロースハム サラダ 牛乳	ごはん 肉団子 味噌汁 牛乳	ごはん 八幡巻 味噌汁 牛乳	コロケパン バナナ ヨーグルト 野菜スープ 牛乳
昼	天津丼 清まし汁	ごはん カレイのムニエル 和風スパ デザート	ごはん ユーリンキ 卵スープ	ポークカレー サラダバイキング ゼリー 牛乳	ごはん マカロニグラタン フライ マリネ スープ	ごはん 豚肉と卵の炒め きのこチーズ焼き	炊き込みごはん きつねうどん 野菜ジュース
夕	ごはん ホイコーロー さつま芋甘煮 和えもの	ごはん 鶏肉のスパイシーグリ 五目煮 エビチリ	ごはん 肉豆腐 盛り合わせ	ごはん 牛肉オイスターソース 三色和えもの 大根の煮物	ごはん お好み焼き 盛り合わせ ふりかけ	ごはん 石狩鍋 盛り合わせ	ごはん ビーフシチュー 盛り合わせ
	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
朝	お茶漬け ゆで卵 牛乳 漬けもの	クリームパン ウィンナー コンソメスープ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 味噌汁 牛乳	食パン フルーツ盛り合わせ コンソメスープ 牛乳	ごはん 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ごはん 味噌汁 牛乳	ロールパン ジャーマンポテト 中華スープ 牛乳
昼	牛丼 清まし汁	ごはん ミートスバゲティー エビフライ	オムライス チキンナゲット フルーツ スープ	チキンカレー サラダバイキング ムース 牛乳	ごはん さんまの塩焼き 煮物 フルーツ 豚汁	ごはん 和風ハンバーグ ナポリタン	菜飯 ちゃんぽん
夕	ごはん 豚肉の生姜焼き風 湯豆腐	ごはん 鶏肉のピカタ ツナじゃが サラダ	ごはん ハマチの照り焼き 塩焼そば 煮物	ごはん すきやき風煮 盛り合わせ	ごはん 八宝菜 春巻き	ごはん 魚のフライ	ごはん 牛肉のピリから焼き ひじきの煮物 わらびもち 漬けもの
	31日 (日)	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	日 (土)
朝	ごはん 味噌汁 牛乳						
昼	三色丼 清まし汁						
夕	ごはん 塩鍋 盛り合わせ						