

# 令和3年 10月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						バイキング5種 ご飯・味噌汁	選べる朝食
夕食						回鍋肉 さつま芋のミルク煮 冷奴・ご飯・味噌汁	きつねうどん ごま和え 果物
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		選べる朝食	選べる朝食	選べる朝食	選べる朝食	選べる朝食	選べる朝食
夕食		豚キムチ炒め 南瓜煮・マカロニサラダ ご飯・味噌汁	カレー・福神漬 野菜サラダ 野菜ジュース・果物	ほっけのちゃんちゃん焼き 大根の煮物 ご飯・味噌汁	肉じゃが・とろろ 茶碗蒸し ご飯・すまし汁	中華煮 ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁	ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ・スープ
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		バイキング5種 ご飯・味噌汁	ハンバーガー ヨーグルト コンソメスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	パンケーキ バナナ かぼちゃのスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	パン・ジュースorミルク コーンスープ・ハッシュドポテト ヨーグルト
夕食		オムライス マッシュポテト・野菜サラダ スープ	クリームシチュー スパゲッティサラダ ご飯・果物	魚のムニエル（キャベツ添え） 麻婆豆腐 ご飯・スープ	鶏肉のチリソース 大根の煮物・白菜のお浸し ご飯・すまし汁	メンチカツ マカロニサラダ きのこご飯・味噌汁	手巻き寿司 味噌汁
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		バイキング5種 ご飯・味噌汁	パンケーキ バナナ かぼちゃのスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	ハンバーガー ヨーグルト じゃがいものスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	パン・ジュースorミルク ベーコンサラダ ヨーグルト
夕食		チキンピカタ 中華炒め ご飯・味噌汁	南瓜のカレー 福神漬・野菜サラダ フルーツポンチ	煮込みハンバーグ 野菜サラダ ご飯・スープ	肉野菜炒め 煮奴・ひじきのご飯 すまし汁	チキンチャップ 南瓜の煮付け・大根の酢の物 ご飯・味噌汁	カレーうどん 大根サラダ フルーツゼリー
日	24/31	25	26	27	28	29	30
朝食		バイキング5種 ご飯・味噌汁	ホットドック バナナ オニオンスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	ハンバーガー ヨーグルト かぼちゃスープ	バイキング5種 ご飯・味噌汁	パン・ジュースorミルク オムレツ ヨーグルト
夕食		鶏の唐揚げ 野菜炒め ご飯・味噌汁	ハヤシライス 卵とブロッコリーのサラダ スープ	刺身（サーモン・エビ） ずんだ和え・茶碗蒸し すし飯・すまし汁	ビビンバ丼 チヂミ・キムチ スープ	魚のホイル焼き（味噌マヨ味） だし巻き卵・がんもの煮付け ご飯・味噌汁	きのこの和風スパゲッティ コンソメ煮・ブロッコリーサラダ スープ