

# 令和5年 10月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
朝食		鶏肉のネギ塩焼き・目玉焼き 人参の胡麻和え・サラダ ご飯・みそ汁	豚肉の炒め物・焼き魚 大根サラダ・漬物 ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し ご飯・みそ汁	ウインナー・魚のムニエル キャベツとツナの和え物 ご飯・みそ汁	豚しゃぶサラダ・目玉焼き 小松菜と揚げの和え物 ご飯・みそ汁	チーズマフィンバーガー エビとブロッコリーの ガーリック炒め ポタージュ・ヨーグルト
夕食		豆腐ハンバーグ シーフード炒め はんぺんフライ ご飯・コンソメスープ	甘辛チキン・魚の煮物 3食ナムル・果物 ご飯・みそ汁	餡掛けチャーハン 餃子・魚のみぞれ煮 春雨サラダ わかめスープ	照りマヨチキン・魚の幽庵焼き ピーマンの揚げびたし ご飯・みそ汁	豚バラ炒め・魚の煮つけ さつまいもの煮物 ご飯・豚汁	ジンギスカンから揚げ 魚のパン粉焼き・厚揚げの煮物 ご飯・中華スープ
日	8	9	10	11	12	13	14
朝食		肉団子の甘酢炒め・焼き魚 生ハムサラダ ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・目玉焼き 豆腐サラダ ご飯・みそ汁	ウインナー・シラス梅和え 厚揚げの煮物・サラダ ごはん・みそ汁	ハムエッグ 豆腐と野菜の味噌炒め 白菜の塩昆布和え ご飯・肉団子スープ	肉豆腐・焼き魚 春雨サラダ ご飯・みそ汁	ベーコンたまごサンド スモークサーモン・サラダ コーンスープ
夕食		ハヤシライス・魚のピカタ コールスローサラダ コンソメスープ・果物	うどん(温)・かしわ天 魚の胡麻揚げ・塩キャベツ	ロールキャベツ・魚のホイル焼き 甘辛レンコン ご飯・けんちん汁	鶏の唐揚げ・鮭の南蛮漬け タコときゅうりの酢の物 ご飯・ポトフ	麻婆豆腐 魚の中華風照り焼き もやしナムル ご飯・春雨スープ	鶏の炒め物・魚の生姜焼き オニオンサラダ ご飯・みそ汁
日	15	16	17	18	19	20	21
朝食		鶏と野菜の炒め物・焼き魚 ちくわの磯辺焼き ご飯・味噌汁	鶏つくね・目玉焼き あんかけ豆腐・ごぼうサラダ ご飯・みそ汁	ネギダレ鶏・焼き魚 トマトと厚揚げの麺つゆ炒め サラダ・ご飯・みそ汁	豚こまもやし炒め・目玉焼き ちくわの磯部揚げ・サラダ ご飯・みそ汁	ベーコンエッグ・冷ややっこ 茄子の揚げびたし 坦々もやし・サラダ ご飯・みそ汁	ホットドッグ・じゃがバター ハワイアンサラダ コンソメスープ
夕食		かつ丼・白身魚の炒め物 ほうれん草のお浸し みそ汁・果物	和風パスタ・魚のフライ カボチャあんかけ サラダ・すまし汁	手羽元さっぱり煮 魚ときのこのオイスター炒め 塩昆布きゅうり ご飯・かきたま汁	鶏のしぐれ煮 魚のホイル焼き チンゲン菜のお浸し ご飯・みそ汁	チンジャオロース 魚の塩焼き・筑前煮 ご飯・中華スープ	手巻き寿司・鶏ザンギ 茶碗蒸し・あおさのみそ汁
日	22	23	24	25	26	27	28
朝食		棒棒鶏・目玉焼き きのこの炒め物・マリネサラダ ご飯・みそ汁	ウインナー・魚のムニエル ジャーマンポテト もやしのナムル ご飯・みそ汁	鶏つくね・スクランブルエッグ 野菜ときのこの炒め物 ご飯・わかめスープ	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	鶏ハム・焼き魚 ブロッコリーのお浸し キノコソテー ご飯・澄まし汁	BLTバーガー ポテトサラダ・ヨーグルト オニオンスープ
夕食		八宝菜・焼き魚 さつまいものきんぴら コーンサラダ ご飯・中華スープ	鶏の竜田揚げ 鮭のきのこあんかけ 白菜のお浸し ご飯・みそ汁	ペンネグラタン・魚の洋風炒め ブロッコリーのおかか和え ご飯・コンソメスープ・果物	照り焼きチキン 白身魚の甘酢あんかけ 炒りこんにゃく ご飯・たまごスープ	ポークチャップ・焼き魚 甘辛大根・サラダ ご飯・みそ汁・果物	ガリバタチキン・鮭ザンギ 揚げ出し豆腐のいら玉炒め ご飯・みそ汁
日	29	30	31	.	.	.	.
朝食		ささみときのこの春雨炒め 焼き魚・小松菜の塩昆布和え ご飯・ワンタンスープ	豚肉とキャベツの甘辛炒め タルタルサラダ・きんぴらごぼう ご飯・みそ汁				
夕食		ポークカレー エビフライ・ポテトサラダ トマトスープ・果物	焼きそば・エビフライ カボチャサラダ みそ汁・大学芋				