

令和6年 10月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	1	2	3	4	5
朝食			肉豆腐・卵焼き さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め 冷ややっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の味噌焼き 小松菜お浸し・ポテトサラダ ご飯・みそ汁	豆腐ときのこの炒め物 人参とちくわの金平 サラダバー ご飯・みそ汁	照り焼きチキンサンド サラダバー・ポタージュ ヨーグルト・フルグラ
夕食			魚のちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物・サラダバー ご飯・たまごスープ	ナポリタン・サラダバー ホタテバター焼き ご飯・ポトフ・果物	ヤンニョムチキン チーズチヂミ・サラダバー ☆ご飯・豚白湯スープ	ハヤシライス シーフードソテー・サラダバー コンソメスープ	炒飯・魚のフライ 白菜の浅漬け・サラダバー わかめスープ
日	6	7	8	9	10	11	12
朝食			オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ焼き・サラダバー 高野豆腐の炒め物 ご飯・みそ汁	鶏つくね・インゲン胡麻和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	BLTサンド・チキンナゲット スパサラ・クラムチャウダー フルーツゼリー
夕食			麻婆豆腐 小籠包・サラダバー ご飯・春雨スープ	魚の蒲焼風・サラダバー キャベツの肉味噌炒め ご飯・かきたま汁	肉野菜炒め・揚げ出し豆腐 サラダバー ☆ご飯・みそ汁・果物	ホルモン炒め・サラダバー さつまいもの煮物 ご飯・みそ汁	すき焼き風うどん・温玉 魚のマリネ・サラダバー ご飯・とろろ・果物
日	13	14	15	16	17	18	19
朝食			豚しゃぶおろし和え ちくわの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨とひき肉の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ホットドッグ・サラダバー ポテトフライ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食			鶏の照り焼き 野菜のトマト煮・サラダバー バターライス・果物	きのこのクリームパスタ チキンソテー・サラダバー ご飯・ミネストローネ	魚の塩焼き・酢豚 ひじき煮・サラダバー ご飯・みそ汁	とん平焼き・サラダバー 切干大根の中華和え ☆ご飯・肉団子スープ	ブラウンシチュー・エビフライ ご飯・ポテサラ・サラダバー
日	20	21	22	23	24	25	26
朝食			ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	ハムエッグ・ちくわ磯辺焼き 豆腐と野菜の味噌炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	豆腐のきのこあんかけ ツナとチンゲン菜の炒め物 サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	ハムサンド・ポテトサラダ 目玉焼き・オニオンスープ フルーツゼリー
夕食			韓国風肉炒め・サラダバー 白菜とツナの和え物 ご飯・みそ汁	魚の香草焼き 肉じゃが・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	鶏ザンギ・サラダバー にら玉炒め・果物 ☆ご飯・けんちん汁	塩焼きそば・目玉焼き コーンクリームコロッケ サラダバー・ご飯・わかめスープ	カレーライス・サラダバー 豆腐の野菜あんかけ ご飯・みそ汁・果物
日	27	28	29	30	31	・	・
朝食			ウインナー・目玉焼き 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	卵とカニカマ中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	2色そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	☆印のご飯は雑穀米を 使用します	
夕食			手羽元おでん・サラダバー レンコン照り焼き 栗の炊き込みご飯・みそ汁	鮭の野菜あんかけ かぼちゃの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	ボンゴレ・肉野菜炒め カプレーゼ ご飯・コンソメスープ		