

10月 献立表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		ご飯 汁物 鯖の西京焼き なすの揚げ出し ピーナッツ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 メンチカツ 中華風豆腐サラダ 小松菜の煮びたし ゼリー 香の物	ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 友禅和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 麻婆豆腐 海老シュウマイ 南瓜サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ブリの照り焼き ひじきの煮物 タラモサラダ ゼリー 香の物
おやつ		おはぎ (こしあん)	プリン	たい焼き	コーヒーゼリー	原宿ドック
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ご飯 汁物 焼肉炒め 炒り豆腐 和風サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ささみフライ アスパラの卵とじ ごま酢和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 酢豚 ビーフソテー もやしの中華風 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 すき煮 出汁巻きたまご ほうれん草のごま和え ゼリー 香の物
おやつ	紅茶シフォンケーキ	チョコプリン	どら焼き	ヨーグルトゼリー	フルーツパウンド	お好み焼き
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ご飯 汁物 鮭の利休焼き ちくわの磯辺炒め コールスロー ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鯖の味噌煮 ポテトサラダ ほうれん草の和え物 ゼリー 香の物	豚丼 汁物 温野菜サラダ もやしナムル ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鱈の味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ハンバーグ きのこと卵の炒め物 マカロニサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 さんまの塩焼き 田舎煮 わかめサラダ ゼリー 香の物
おやつ	抹茶プリン	マロンケーキ	カルピスゼリー	マロンワッフル	いちごプリン	今川焼(あんこ)
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ご飯 汁物 回鍋肉 ほうれん草の胡麻和え 冷奴 ゼリー 香の物	ネギトロ丼 汁物 ふきの煮物 茶碗蒸し ゼリー 香の物	ご飯 汁物 金目鯛の煮つけ 高野豆腐の炊き合わせ なめ茸和え ゼリー 香の物	汁物 カレーライス ツナサラダ ゼリー 福神漬け らきょう	ご飯 汁物 あじフライ 人参と小松菜の炒め物 スパゲティサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 信田巻き きんぴらごぼう 酢の物 ゼリー 香の物
おやつ	黒ごまプリン	お芋さん	エクレア	キャラメルプリン	チョコレートケーキ	ミルクババロア
日	28日	29日	30日	31日		
昼食	ご飯 汁物 鯖の塩焼き 生揚げと筍の煮物 オクラと長芋の和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 赤魚の煮つけ 冬瓜のそぼろ煮 温野菜サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鶏の照り焼き 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ ぜんまいの煮物 いんげんの胡麻和え ゼリー 香の物		
おやつ	コーヒーパウンド	たこ焼き	かぼちゃプリン	おばけまんじゅう		