



10月

の献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		米飯150 g 清汁（板麩・しろ） イワシの大葉味噌焼き がんもどきの含め煮	米飯150 g コンソメスープ マカロニグラタン ポテトサラダ	米飯150 g ワカメスープ 肉豆腐 長いもの酢の物
		果物	イチゴヨーグルト	たこ焼き
6	7	8	9	10
米飯150 g 味噌汁（なめこ・油揚げ） 牛肉と里芋の甘辛煮 胡瓜とワカメの酢の物	米飯150 g お吸い物 豚角煮 おくらのおかか和え	きつねうどん 茶碗蒸し 酢味噌あえ	【選択食】 味噌汁（なす） ブロッコリーおかか和え 《 A 》 親子丼 《 B 》 焼豚丼	天茶づけ（梅・昆布） 蒸し鶏ザーサイソースがけ きゅうりの浅漬け
果物	一口まんじゅう	フルーツゼリー	プリン	スイートポテト
13	14	15	16	17
米飯150 g 味噌汁（しめじ・昆布） サンマの塩焼き フキ炒め	塩タンメン 水餃子 菜の花辛子和え	カレーライス わかめスープ いんげんごま和え 福神漬	中華丼 中華風コーンスープ ミニしゅうまい	味噌おにぎり 山形風芋煮汁 さき身とブロッコリーの和風サラ
カステラ	ブルーベリーヨーグルト	パイ菓子	かぼちゃのおやき	果物
20	21	22	23	24
山菜きのこそば ねぎ玉子焼き 小松菜ごま和え	米飯150 g 清汁（卵麩・かいわれ） 生姜味噌おでん きのこ醤油煮	米飯150 g 味噌汁（玉子・しいたけ） 2種のコロケ 白和え	☆ご当地献立：北海道☆ コーンご飯 サケの石狩鍋風煮 じゃが芋もち 漬物（たくあん）	青森煮干しラーメン 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え
果物	バナナ蒸しケーキ	いちごヨーグルト	蒸かしさつま芋	☆誕生日ケーキ☆
27	28	29	30	31
きのこ炊き込みごはん お吸い物 里芋の肉味噌煮 漬け物 果物	チキンカレー コンソメスープ ツナとキャベツのマヨ和え 福神漬 たこ焼き	米飯150 g 味噌汁（豆腐・油揚げ） 焼メンチカツ きのこのポン酢かけ フルーツゼリー	米飯150 g 清汁（あおさ・しろ） ホッケ照焼 鶏じゃが 一口まんじゅう	エビピラフ 南瓜のシチュー 和風サラダ 柿 カボチャもち