

2021年10月 月間献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付					10/ 1	10/ 2	10/ 3
朝					はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼					鶏肉の変わりマヨ焼き ふき信田煮 キャベツわさび酢和え 味噌汁(白)	ゆかり御飯 醤油ラーメン レタスサラダ 春巻	鮭のムニエル 野菜カレーソー もずく酢の物 味噌汁(Mix)
夕					白身魚のきのこあんかけ ジャーマンポテト カリフラワー梅和え フルーツ(みかん缶)	鱈煮付け ほうれん草サラダ 茄子揚げ煮浸し ゼリー	豚肉生姜炒め 切干大根煮 春雨サラダ 黄桃
日付	10/ 4	10/ 5	10/ 6	10/ 7	10/ 8	10/ 9	10/10
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	散らし寿司 ごぼう牛肉煮 大根サラダ 吸物	オープンオムレツ ソーセージソー 南瓜サラダ オレンジ	栗ごはん 秋鮭のきのこあんかけ 炊き合わせ 法蓮草お浸し	肉じゃが 冷奴 白菜のソー 味噌汁(Mix)	鯖竜田揚げ 法蓮草ツナソー 若布酢の物 味噌汁(赤)	おろしハンバーグ ごぼう味噌炒め いんげんごまマヨ和え トマトスープ	ゆかり御飯 伊勢うどん 豆腐サラダ はんぺんチーズフライ
夕	鶏肉山椒焼き 菜の花ごま和え じゃがいも炒め キウイフルーツ	かれいの粕漬焼き 炒り豆腐 ほうれん草の味噌和え 吸物	豚肉とにんにくの芽炒め 小松菜和え物 れんこん金平 フルーツ(マンゴー)	めばる煮付け ピーマンカレーソー ポテトサラダ バナナ	回鍋肉 ブロッコリーツナ和え 大根なると煮 プリン	カレイのパン粉焼き キャベツと豆苗炒め キヌサヤなめたけ和え ローリー	鯖ごま風味焼 切干大根炒め煮 南瓜サラダ 豚汁
日付	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鯖のみぞれ煮 カリフラワー甘酢和え じゃが芋磯煮 味噌汁(Mix)	カレーライス 北海扇フライ 玉葱とハムのマリネ風 福神漬け	赤魚煮付け じゃが芋トマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁(Mix)	麻婆豆腐 キャベツしそマヨ和え 餃子 杏仁豆腐	鶏肉レモン風味焼き 切干大根サラダ ニラもやし炒め 味噌汁(Mix)	白身魚マヨコーン [®] 焼 和風サラダ 南瓜そぼろ煮 味噌汁(白)	鱈塩焼き 肉団子 オクラおろし和え 吸物
夕	鶏肉のさっぱり煮 もやしみそ炒め ほうれん草土佐和え ゼリー	鮭香味焼き 煮しめ ブロッコリー辛子マヨネーズ [®] 味噌汁(赤)	豚肉味噌生姜炒め もずく酢 大根クリーム煮 洋梨	さば味噌煮 カリフラワー酢の物 さつま芋小豆煮 吸物	ミックスフライ 小松菜きのこ和え 茄子のツナ煮 フルーツ(みかん缶)	肉味噌豆腐 長芋の梅肉和え ピーマンカレーソー 黄桃	豚肉の野菜蒸し コンソメ煮 ポテトサラダ バナナ
日付	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ 味噌汁(Mix) 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 味噌汁(Mix) 牛乳
昼	若布ごはん きつねそば ブロッコリー香りとえ 鶏の唐揚げ	ホキ磯辺揚げ ひじきと大豆のサラダ 茄子そぼろ煮 味噌汁(白)	鶏ごま風味焼 カニシューマイ チンゲン菜塩昆布和え オレンジ	エビチャーハン 春巻 中華風サラダ フルーツ(マンゴー)	鮭の塩焼き きのこのマリネ 大豆煮 味噌汁(Mix)	さわらの南蛮漬け ぜんまい炒め煮 キャベツ辛子マヨ和え 味噌汁(Mix)	豚肉中華炒め 玉子豆腐 大根信田煮 味噌汁(白)
夕	鯖山椒焼き さつまもクリーム煮 もやしナムル ローリー	とんてき風 カリフラワー洋風煮 大根サラダ キウイフルーツ	赤魚西京焼き ニラ玉炒め 白菜胡麻ドレ和え 吸物	秋刀魚の蒲焼 湯豆腐 オクラ和え 具沢山味噌汁	メンチカツ もやし生姜和え がんも煮 味噌汁(白)	クリームシチュー ブロッコリーソー サラダ 洋梨	豆腐ハンバーグきのこ煮 いんげんごま味噌和え マカロニソー ゼリー
日付	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ハヤシライス カニクリームコロッケ 水菜の和え物 プリン	赤飯 ぶり照焼き 厚揚味噌炒め 茶碗蒸し	鶏肉照焼き 南瓜レーズン煮 インゲンピーナツ和え キウイフルーツ	牛丼 海藻サラダ 温泉玉子 味噌汁(赤)	赤魚煮付け 味噌炒め 春雨サラダ 吸物	鶏肉の中華風焼き 里芋ツナ煮 キヌサヤ塩昆布和え オレンジ	さつまもごはん さわらの焼きマリネ漬け 五目豆腐 豚汁
夕	白身魚マスタード焼き 高野豆腐煮 キヌサヤごまマヨ和え 味噌汁(Mix)	豚肉の塩たれ炒め 胡瓜香りとえ 長芋白煮 バナナ	おでん エビとキャベツ炒め もずく酢の物 ローリー	さけのレモン焼き もやし磯辺和え ブロッコリークリーム煮 黄桃	ホークソー和風ソース 大豆煮 チンゲン菜えのき和え フルーツ(みかん缶)	鯖のカレー煮 きのこ山菜和え じゃが芋金平 味噌汁(Mix)	かに玉 ブロッコリーガーリックソー スパゲティーサラダ 洋梨