

献立表

10月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | パン パンプキンスープ オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 さつま煮 たらと鶏のミートボール 金平ポテト 梅干し 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 あじの塩焼き 野菜卵とじ 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 豚肉野菜巻き 納豆 ほうれん草しらす和え 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 鶏そぼろ信田煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 肉団子煮 じゃがいも土佐煮 梅干し 牛乳 | 米飯200g 味噌汁 ウチワ西京焼き 卵豆腐 小松菜海苔和え のり佃煮 牛乳 |
| 昼食 | 米飯200g 味噌汁 白身魚の香味ソース 里芋そぼろあん 大根サラダ デザート | えびとじ丼 味噌汁 筑前煮 オクラ和風サラダ 果物 | オム焼きそば 中華スープ 焼き餃子 5色ナムル 果物 | 塩ラーメン 春巻き・揚げシューマイ 杏仁豆腐 | ビーフカレー オニオンスープ ロールキャベツトマト煮 グリーンサラダ 果物 | パン ポトフ風 フライ盛り合わせ シーフードサラダ 果物 | ビビンバ丼 味噌汁 韓国風サラダ(大皿) ミルクゼリー |
| 夕食 | 米飯200g 味噌汁 鶏の治部煮 冷奴 なす田楽 乳酸菌飲料 | 米飯200g コーンスープ 鶏肉のトマト煮 きのこのバター醤油和え 南瓜サラダ 野菜ジュース | 炊き込みごはん 味噌汁 タラの磯部揚げ 炒り豆腐 菜の花菜種和え ゼリー | 米飯200g すまし汁 サバの味噌煮 南瓜そぼろあん 梅和え 果物 | 米飯200g 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ しゅうまい アスパラガスマヨかけ 飲むヨーグルト | 米飯200g きのこ汁 鮭の塩焼き 豆腐真丈の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト | 米飯200g 味噌汁 柳川風煮 南瓜の煮物 大根の梅じゃこ和え 乳酸菌飲料 |
| 3時 | ホットケーキ | プリンアラモード | チーズケーキ | さつま芋ケーキ | 黒ゴマプリン | どら焼き | ドーナッツ |