

献立表

9月-10月

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	1
朝食	パン パンプキンスープ スペイン風オムレツ 牛乳	米飯200g 味噌汁 ほっけの塩焼き 厚焼き玉子 長芋梅和え 牛乳	米飯200g 味噌汁 チキン二色巻き 海藻サラダ ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 肉じゃが もずく和え 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 里芋そぼろあんかけ 昆布の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 あじ柚子風味焼き 笹かま のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 サンマの蒲焼き 煮奴 たくあん漬 牛乳
昼食	ドライカレー風 コンソメスープ トンカツ 盛り合わせサラダ ミルクデザート	米飯200g 味噌汁 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ オクラのお浸し 果物	エビピラフ コーンスープ 鶏照り焼き アスパラガスカケ 果物	そうめん おにぎり 五目玉子焼き 果物	米飯200g 豚汁(丼盛) 魚のホイル焼き 水菜のサラダ 果物	ロールパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ オクラサラダ フルーツ	豚丼 味噌汁 炊き合わせ 小松菜お浸し 果物
夕食	米飯200g 味噌汁 親子とじ 大根のかにあんかけ 菜の花のお浸し 野菜ジュース	米飯200g クラムチャウダー ポークステーキ サラダ 乳酸菌飲料	米飯200g 味噌汁 鶏団子鍋風 盛合せ ほうれん草なめ苺かけ ゼリー	米飯200g けんちん汁 サバ味噌漬け焼き フライ 大根サラダ 飲むヨーグルト	海鮮チャーハン かき卵スープ 焼き餃子 ナムル 野菜ジュース	きのこの和風スパゲティ ポトフ チキンカツ 乳酸菌飲料	ハヤシライス コーンスープ チキンのチーズ焼き キャロットラペ ヨーグルト
3時	ホットケーキ	プリンアラモード	さつま芋ケーキ	チーズケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ