

予定献立一覧表

常食

2024年10月1日(火) ~

2024年10月31日(木)

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	
朝	パン 野菜トマトスープ煮 フルーツ(バナナ) 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き 青梗菜のごま和え 味噌汁(特・油) 牛乳200ml	パン ソナポテトソテー かぼちゃのサラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬焼き つつま揚げの炒め物 味噌汁(小松菜・E) 牛乳200ml	パン ハムソテー 温野菜サラダ トマトスープ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 野菜の柚子風味和え 味噌汁(なめ・大) 牛乳200ml	御飯 鯖の西京焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつ・まい) 牛乳200ml	パン かぼちゃグラタン ブロッコリーのサラダ コン・スープ 牛乳200ml	御飯 鯖のもろみ焼き 小松菜の炒り煮 味噌汁(オク・じゃ) 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ 温野菜サラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	
昼	御飯 鯖のポン酢おろし 大根とがんもの煮物 鶏ともやしの和え物 味噌汁(玉葱・しめ)	御飯 厚揚げと豚肉味噌炒め E・団子の煮物 長手とおくら梅和え 清汁(舞茸・ミ)	御飯 海鮮野菜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 卵と長葱の中華スープ	御飯 鱈の南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(わかめ・揚)	御飯 カレイのゆずおろし 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁(麩・みつば)	御飯 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し フルーツヨーグルト 味噌汁(豆腐・揚)	御飯 えびと野菜の炒め物 マカロニサラダ ブドウゼリー コンフィ(納・シ)	御飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋の煮物 柿なます きのこ汁	御飯 キーマカレー チキンサラダ ベリームース	御飯 回鍋肉 キッシュと青菜のナムル 杏仁豆腐 ワタンスープ	
間	カステラ(蜂蜜)	プチシュー	上用饅頭(白)	黒糖まんじゅう	芋ようかん	ヨーグルトケーキ	チョコレートパバロア	パウムクーヘン	吹雪まんじゅう	肉まん	
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草バターチ レタスサラダ パンピングスープ	御飯 鱈の塩焼き 金平ごぼう さつま芋サラダ 味噌汁(にら・榎木)	御飯 牛肉と白滝の煮物 卵の花 三色豆 味噌汁(グイ・白菜)	御飯 鶏肉のピカタ きのこソテー かぼちゃサラダ コンフィ(納・シ)	御飯 鱈の照り焼き 南瓜の煮物 白菜のごま和え 味噌汁(わかめ・玉)	御飯 牛肉の柳川風 じゃが芋の炒め 小松菜のピーナツ和え 清汁(カブ)	御飯 えびと野菜の炒め物 里芋の煮物 野菜の和え物 味噌汁(グイ・油)	御飯 牛肉としその味噌炒め 厚揚げの煮物 長手の二杯酢 清汁(豆腐・葱)	御飯 蒸し豚のごまたれかけ れんこん金平 キノコおろし和え 味噌汁(かぼ・白)	御飯 鯖の生姜焼き カブとE・団子の煮物 野菜の味噌マヨ和え 清汁(麩・葱)	
朝	御飯 鱈バーグ 青菜のしらす和え 味噌汁(里芋・油) 牛乳200ml	パン ウインナーのチキチキ炒め カリフラワーサラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	御飯 鱈の梅煮 白菜おかつ和え 味噌汁(さつま・玉) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃ・白菜) 牛乳200ml	パン 鶏団子ポトフ風 コールスロー 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 卵とはんぺんの炒め 白菜のピーナツ和え 味噌汁(玉・E・ナ) 牛乳200ml	パン チーズおろし ピーナスサラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	御飯 海老と野菜の炒め物 納豆 味噌汁(大根・油) 牛乳200ml	パン 鶏肉団子のクリーム煮 ツナサラダ 牛乳200ml	御飯 いわしと鱈煮 小松菜のくるみおろし 味噌汁(なめこ・葱) 牛乳200ml	
昼	御飯 牛肉の甘辛炒め ひじきの煮物 フルーツゼリー 味噌汁(じゃが・納)	御飯 カレイの塩漬揚げ たしひきの炒め フルーツゼリー けんちん汁	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 中華風味和え 春雨スープ	御飯 豚肉とキノコの炒め物 里芋の味噌煮 とろろ芋 清汁(納・麩)	ゆかりごはん 五目玉子焼き 高野豆腐の煮物 みかんゼリー 味噌汁(里芋・葱)	御飯 鯖の塩焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(さつま・葱)	御飯 豚もやし炒め 豚肉のいとこ煮 青菜とわかめのチキチキ和え 味噌汁(しめじ・白)	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	御飯 鱈の生姜焼き 里芋の煮ころがし ごぼうの和え物 清汁(はんぺん・葱)	御飯 タンドリリーチキン マカロニサラダ フルーツ(バナナ) トマトスープ	
間	プチケーキ(カ・シ)	クレープ(バナナ)	どら焼き	カステラ(黒糖)	チョコドーナツ	ばななカステラ	ワッフルカスタード	レアチーズケーキ	たい焼き	かぼちゃパバロア	
夕	御飯 鯖のポン酢おろし かつおとわかめの甘煮 小松菜のなめたけ和え 清汁(あさり・みつ)	御飯 鶏肉と白菜の塩炒め 小松菜の煮浸し ブロッコリーの炒め和え 味噌汁(かぼ・玉)	御飯 鶏のみりん醤油焼き じゃが芋のチキチキ炒め いろいろ豆の和え物 味噌汁(キャ・えの)	御飯 鶏肉の磯焼き かぼちゃサラダ 白菜の梅しそ和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 牛肉のカレー風味焼き なすとピーマンの炒め ささみとわかめの和え 味噌汁(大根・菜)	御飯 牛肉のすき煮 切干大根炒め うぐいす豆甘煮 味噌汁(かぼ・玉)	御飯 さわらの煮付け 大根の帆立の炒め 大根の帆立マヨ和え 清汁(麩・ミ)	御飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し 小松菜の白和え 清汁(カブ)	御飯 豚しゃぶ風味サラダ かつおとわかめの甘煮 長手梅かつ和え 味噌汁(納・シ)	御飯 鱈の照り焼き 大根の五目煮 長手梅かつ和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	
朝	御飯 カレイの生姜醤油焼き 青菜のなめたけ和え 味噌汁(白・揚げ) 牛乳200ml	パン 具入りオムレツ 茹で野菜サラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	御飯 玉子焼き 野菜の炒め物 味噌汁(じゃが・葱) 牛乳200ml	パン 大豆のトマト煮 ごぼうサラダ 牛乳200ml	たまご焼炊 鯖バーグ ほうれん草のごま和え 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ 大根サラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml	御飯 鱈の梅煮 さつま揚げの炒め物 味噌汁(白菜・揚げ) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 なすの浸し 味噌汁(特・玉) 牛乳200ml	パン えびグラタン インゲン・サヤの和え パンピングスープ 牛乳200ml	御飯 ウインナーと野菜炒め キャベツの胡麻ドレ和え 味噌汁(大根・菜) 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ 温野菜サラダ コンフィ(納・シ) 牛乳200ml
昼	御飯 ハンバーグデミソース かぼちゃのサラダ フルーツ(黄桃缶) 豆乳スープ	御飯 甘鯛鶏団子 もやしのナムル カクテルゼリー 卵スープ	松茸ごはん 鶏のポン酢おろし 白菜とみかんのサラダ 栗とさつま芋白和え 豚汁	御飯 筈で豚のごまたれかけ 大根とがんもの煮物 白菜の青しそ和え 味噌汁(たま・シ)	わかめごはん 鱈のきのこあんかけ こふき芋 小松菜のピーナツ和え 清汁(麩・貝割れ)	御飯 ポークカレー れんこんサラダ りんごヨーグルト	御飯 豚肉のピカタ ホウレン草のチキチキ炒め フルーツ(洋梨缶) カレー風味スープ	御飯 おでん 豚焼売 キャベツと青菜の梅和え	御飯 豚しゃぶ丼 里芋の煮物 みかんゼリー 味噌汁(小松・しめ)	御飯 海老のチキチキ煮 春雨サラダ 杏仁フルーツ 野菜中華スープ	御飯 南瓜と鱈のシチュー ごぼうサラダ ミックスベリーのチキチキ コンフィ(納・シ)
間	紅茶ケーキ	リンゴドーナツ	蒸しケーキ(黒糖)	キャラメルプリン	おかき	おからチョコマフィン	今川焼き	たまごロールケーキ	チョコワッフル	きみしぐれ	パイナップルケーキ
夕	御飯 厚揚げと豚肉の炒め 里芋の味噌煮 大根とわかめの和え 清汁(麩・ミ)	御飯 鱈のバター醤油焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・菜)	御飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 いんげんのかき和え 清汁(春・E)	御飯 Mツのチーズムニエル 白菜とインゲンのチキチキ炒め コンフィ(納・シ)	御飯 牛肉のにんにく炒め 温泉玉子 キャベツとわかめの和え 味噌汁(特・油)	御飯 鱈の粕漬焼き 厚揚げの鶏そぼろ煮 長手とおくら梅和え 味噌汁(大根・菜)	御飯 牛肉の煮付け ブロッコリーの蟹あんかけ キャベツの二杯酢 味噌汁(豆腐・シ)	御飯 牛肉のチキチキ風味炒め キャベツとひじきの煮物 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(里芋・葱)	御飯 カレイの粕漬揚げ じゃが芋の炒め なすのおろし和え 味噌汁(白菜・揚げ)	御飯 鶏肉の生姜風味焼き かぼちゃサラダ キャベツの和え物 味噌汁(わか・わか)	御飯 鱈の梅風味焼き 大根とE・団子の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁(揚・玉)