

2022年 10月献立

※太字・下線が選択メニューになります。お好きな方をお選びください。

※都合によりメニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付							1日
昼食							山菜ごはん チキンカツ さわらのカレーマヨ焼き じゃが芋の煮物 カリフラワーのおかか和え すまし汁 オレンジ (1/6)
	日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ご飯 豚肉の高菜炒め たらの卵とじ 里芋と山菜の煮物 キャベツと蒲鉾の和え物 みそ汁 (赤) (柚子)ゼリー 漬物	かき揚げ丼 台湾丼 (ピリ辛ひき肉丼) たけのこの土佐煮 温野菜サラダ みそ汁 (赤) りんご缶 漬物	ご飯 かれいのおろし煮 鶏肉のチーズパン粉焼き 金平ごぼう ひじきの白和え 生姜風味すまし汁 バナナヨーグルト 漬物	ご飯 豚キムチ炒め さばのタレ焼き 大根のカニあんかけ カレーマカロニサラダ みそ汁 (白) 杏仁フルーツ 漬物	ご飯 鶏ごぼうつくね 白身魚のフリッター 麻婆春雨 キャベツの生姜ポン酢和え みそ汁 (赤) みかん缶 漬物	お楽しみ食 (運動会)	ご飯 赤魚の竜田揚げ 鶏肉の照り焼き 根菜の炒り煮 ブロッコリーのピーナツ和え みそ汁 (白) (コーヒー)ゼリー 漬物
	日付	8日					
日付	9日	10日 (スポーツの日)	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 クロメヌケの梅煮 がんもの煮付 ポテトサラダ みそ汁 (合わせ) フルーツポンチ 漬物	ご飯 白身フライ タタキ ハンバーグステーキ キャベツの信田煮 もやしとニラの和え物 みそ汁 (合わせ) 洋なし缶 漬物	焼きうどん (選択メニューなし) ブロッコリーとあさりの煮浸し れんこんサラダ かき玉汁 (ソーダ)ゼリー 漬物	ご飯 油淋鶏 (揚げ鶏香味ソース) ぶりの照り焼き ごぼうと豚肉の煮物 春雨のごまだれ和え すまし汁 いちごヨーグルト 漬物	お楽しみ食 (刺身御膳)	ご飯 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 小松菜と白はんぺんの煮物 たらこスパサラダ みそ汁 (白) バナナ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 包まないシューマイ 切干大根と鶏肉の煮物 オクラの塩昆布和え すまし汁 (オレンジ)ゼリー 漬物
	日付	16日	17日	18日		19日	20日
昼食	ご飯 和風海鮮炒め 鶏肉のタルタル焼き ぜんまいと角麩煮 青菜のたくあん和え みそ汁 (白) 黄桃缶 漬物	ご飯 豚肉の焼肉炒め ぶりの照り焼き ビーフンの炒め物 コーンサラダ 梅風味すまし汁 フルーチェ 漬物	ご飯 トンカツ さばの塩焼き じゃが芋とアスパラのバター煮 白菜のしその実和え みそ汁 (合わせ) パイン缶 漬物	お誕生日食	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほっけのみりん焼き ひじきの五目煮 スパゲティサラダ みそ汁 (赤) オレンジ (1/6) 漬物	ご飯 ビーフカレーライス 鮭マヨ丼 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ かにのスープ (ぶどう)ゼリー 漬物	ご飯 MIXフライ (ミックス・白身・卵) 鶏肉のチーズ焼き 里芋の炒め煮 春雨の酢の物 ごまみそ汁 りんご缶 漬物
	日付	22日					
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ご飯 ほっけの塩焼き 豚肉の塩麴炒め たけのこと鶏肉の炒り煮 キャベツの甘酢和え みそ汁 (合わせ) バナナ 漬物	ご飯 鶏マヨ かれいの煮付け 青菜のガーリック風味炒め ポテマカサラダ みそ汁 (白) パイン缶 漬物	お楽しみ食	ご飯 さばの和風カレー煮 ニラ入り豚つくね ポテトのバター醤油炒め もやしのナムル みそ汁 (合わせ) (MIXベリー)ゼリー 漬物	ご飯 豚バラ大根おろし炒め 白身魚のパン粉焼き 切干大根の煮物 白菜とわかめの和え物 かき玉汁 ももヨーグルト 漬物	ご飯 塩麻婆豆腐 かつおフライ ひじきの炒り煮 カリフラワーの明太マヨ和え みそ汁 (赤) 洋なし缶 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 銀ヒラスのみそマヨ焼き 和風スパソテー 大根とツナのサラダ 南瓜のスープ オレンジ (1/6) 漬物
	日付	30日		31日			
昼食	ご飯 赤魚の有馬煮 チーズのささみフライ たけのこと厚揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 (白) (抹茶)ゼリー 漬物	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 鮭のクリームソースかけ れんこんの味噌煮 ブロッコリーと鶏肉のサラダ すまし汁 みかん缶 漬物					
	日付						