

〇〇 2024年 10月 献立表 〇〇							
【常食】							
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食		ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁(白菜)	菓子パン 牛乳 サラダ みかん缶	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 ヨーグルト
昼食		ご飯 チキンカツ いり豆腐 さつまいもの甘露煮	ご飯 若鶏のトマト煮 付)ゆでブロッコリー ペペロンチーノ コーンボール	照り焼きバーガー 冷)牛肉コロッケ オムレツ みかん缶	ご飯 あっさりポークンター ポークビーンズ キャラメルポテト ウインナーゲチャップ	炊き込みご飯 かき揚げうどん かき揚げ 蒸しパン	牛丼 りんご 春巻き
夕食		ご飯 鶏のさっぱり煮 白和え すまし汁(豆腐と青海苔)	ご飯 鶏レモン蒸し焼き じゃがいものたらこ和え コンソープ 冷)ゼリー	ご飯 ムニエル(さけ) ウインナー(2本) かぼちゃサラダ ふた汁	ご飯 塩肉じゃが きゅうりとシソの酢の物 すまし汁(えのき)	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ ゴロツとさつま揚げ 杏仁豆腐	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め シュワシュワポンチ
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(麩)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(油揚げと大根)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(小松菜)	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁(白菜)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(小松菜)	食パン(いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ1枚 アリン
昼食	ご飯 カレームニエル ほうれん草のソテー じゃがいものトマト煮 チーズドッグ	ご飯 チキンソテー ブロッコリー じゃが芋のそぼろ煮 焼きとうもろこし	ご飯 魚マヨネーズ焼き 金平ごぼう スパゲッティソテー 冷)チキンチーズ大葉巻き	食パンサンド(チリコンカン) 食パンサンド(チョコバナ さきみこん焼き ブロッコリーのサラダ(コ バイン缶	ご飯 豚肉しょうが焼き 炊き合わせ チキンカツ バイン缶	ゆかりおにぎり ちゃんぽん寮 冷)ゼリー	親子丼寮 すまし汁(豆腐と青海苔) 魚のフライ
夕食	ご飯 八宝菜 白和え 中華コンソープ	ご飯 白身フライ(タルタルソ ー) タルタルソース ミートボールのトマト煮	ご飯 鶏肉のホイル味噌焼き さつま芋サラダ コンフィ	ご飯 鶏肉から揚げ 付)織キャベツ ペーコンポテトチーズ焼き のっぺい汁	ご飯 油淋鶏 もやし韓国ナムル和え 春雨スープ コンフィ	ご飯 チンジャオロウスウ もやしの中華和え 肉団子スープ	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	クロワッサン2個 牛乳 スライスチーズ1枚 みかんゼリー	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(キャベツ)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 サラダ	菓子パン 牛乳 ゆで卵 みかん缶
昼食	ガバオチイ 野菜サラダ バイン缶	ご飯 メンチカツ 付け合わせ(ゴマドレ) チャプチェ 竹輪の炒り煮	ご飯 鶏のみそ焼き キャベツのソテー 干糧焼き がてり	食サンド(焼きそば) 食サンド(たまご) コロッケ みかん	ご飯 煮込みハンバーグ 付)ゆでブロッコリー カリカリペーコンサラダ 南瓜の煮物	ちまき 担々麺 フルーツポンチ	三色丼 手羽先揚げ甘辛煮 オレンジ
夕食	ご飯 ビーフシチュー 卵サラダ キャロットゼリー	ご飯 ムニエル(さけ) なすミートグラタン ブロッコリーのサラダ	ご飯 麻婆豆腐 餃子 ワンタンスープ	ご飯 とり天 シュウマイ(コーン) 中華サラダ あおさ汁	ご飯 さばの味噌ホイル焼き ポテトサラダ すまし汁(そうめん) コンフィ	ご飯 ミートローフ じゃがバター コロコロサラダ オニオンスープ	ハヤシライス学 野菜サラダ カスタードプリン
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 牛乳 お茶漬(インスタント) みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(麩)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(かぼちゃ)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ハムとチーズ サラダ(ミニトマト)
昼食	のり弁ごはん のり弁具 五目金平 ウインナー(2本) 佃煮昆布	栗ご飯 牛肉三色ロール 付け合わせ 弁)きのこスパゲティ チーズドッグ	ご飯 チキンチャップ ポテトチーズ焼き にんじんシリシリ バイン缶	コロッケバーガー ペンネポロネーゼ ココット焼き 大学芋寮	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 甘辛ジャーマンポテト ひき肉と野菜の炒り卵 さきみフライ	おにぎり カレーうどん 梨	中華丼 さつまいもがね 杏仁豆腐
夕食	ご飯 タッカルビ 春雨サラダ ぎょうざスープ	ご飯 肉じゃが 白菜甘酢和え りんごゼリー	ご飯 ふりと大根の煮物 チキンサラダ さつま汁	ご飯 親子煮 シーチキンサラダ けんちん汁	ご飯 チキン南蛮 付)キャベツとトマト 切り干し大根の炒め みかん	ご飯 チーズハンバーグ 付)人参グラッセ かぼちゃサラダ クラムチャウダー	ご飯 牛バーベキューソース 豆腐炒め 卵スープ
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
朝食	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁(厚揚げとワカメ)	ご飯 牛乳 佃煮昆布 みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(キャベツ)	ご飯 牛乳 みそ汁(じゃがいも) お茶漬(インスタント)			
昼食	ご飯 うま塩チキン 炊き合わせ さつまいもの甘露煮 チーズドッグ	いもご飯 さんま梅煮 にんじんきんぴら さきみこん焼き 揚げ豆腐そぼろあん(1個)	ご飯 さきみこん焼き 付)ゆでブロッコリー ペペロンチーノ みかん缶	サンド(フルコギ) 食サンド(ハム・チーズ) 若鶏のトマト煮 コーンボール			
夕食	ご飯 ホイコーロー 中華サラダ わかめもやしスープ	ご飯 クリームシチュー かぼちゃコロッケ(40g) スパゲティサラダ ハロウィンデザート	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 野菜の天ぷら ウインナー天ぷら カニカマサラダ(盛り合わ	ご飯 牛肉の柳川風 ツナとキャベツのマヨネ ー すまし汁(そうめん)			