

月間予定献立表(R1 10月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	火	パン 味噌汁 煮なます ヨーグルト	ご飯 焼肉 煮物 もずく酢	ご飯 味噌おでん 和え物 トマトゼリー
2	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン スペインオムレツ 甘酢炒め スープ	ご飯 魚の天ぷら 磯辺和え 味噌汁
3	木	パン 味噌汁 ウインナー ヨーグルト	おにぎり(ゆかり) かけそば 煮物 水羊羹	ご飯 ハンバーグ 酢の物 味噌汁
4	金	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ご飯 鶏肉の醤油煮 中華和え 煮豆	ご飯 焼き魚 南瓜田楽 のっぺい汁
5	土	パン 味噌汁 卵焼き ヨーグルト	ご飯 とんかつ 和え物 焼きナス	ご飯 がんもの含め煮 辛し和え 味噌汁
6	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ロールパン ホタテと里芋のクリーム煮 ミニサラダ ゼリー	ご飯 煮魚 野菜の天ぷら 吸い物
7	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 肉の味噌煮 卵豆腐の盛り合わせ 金平	ご飯 豆腐のスイートコーン煮 煮物 味噌汁
8	火	パン 味噌汁 ケッチャップ煮 ヨーグルト	ばら寿し 筑前煮 酢の物 フルーツ つみれ汁	ご飯 鶏つくね お浸し 味噌汁
9	水	パン 味噌汁 くたくた煮 ヨーグルト	ロールパン 鶏肉のパン粉天火焼き 野菜サラダ スープ	ご飯 牛肉とピーマン炒め 煮物 中華スープ
10	木	パン 味噌汁 炒め煮 ヨーグルト	おにぎり 肉うどん さっぱり煮 フルーツ	ご飯 魚の蒲焼き 煮物 味噌汁
11	金	パン 味噌汁 ソテー ヨーグルト	ご飯 うま煮 ゴマ豆腐 昆布和え	ご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ いとこ煮 味噌汁
12	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ババロア	ご飯 大根と鶏肉の煮物 ナムル 吸い物
13	日	パン 味噌汁 きのこの炒り煮 ヨーグルト	ロールパン 焼きそば 酢の物 スープ	ご飯 焼き魚 そばろ煮 味噌汁
14	月	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 胡麻和え スープ	ご飯 味噌肉じゃが 煮なます 味噌汁
15	火	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌焼き 煮物 即席漬け	ご飯 鮭のムニエル お浸し スープ

16	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ロールパン ほうれん草のキッシュ 華風和え スープ		ご飯 おふくろ煮 ピーナッツ和え 味噌汁	
17	木	パン 味噌汁 ウインナーソテー ヨーグルト		おにぎり チャンポン ホタテの佃煮 トマトゼリー		ご飯 金山寺味噌焼き 煮浸し かきたま汁	
18	金	パン 味噌汁 カレー煮 ヨーグルト		ご飯 焼き魚 切干のコンソメ煮 酢の物		ご飯 コロッケ 煮物 味噌汁	
19	土	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト		ハヤシライス マカロニ炒め 福神漬け フルーツ		ご飯 豚しゃぶと蒸し野菜 五目煮 味噌汁	
20	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ロールパン ポトフ ミニサラダ パンパロア		ご飯 煮魚 茄子炒め 味噌汁	
21	月	パン 味噌汁 ケッチャブ煮 ヨーグルト		ご飯 鶏のから揚げ 煮なます 焼きナス		ご飯 えび玉 さつま芋のくずし煮 中華スープ	
22	火	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト		炊き込みご飯 焼き魚 胡麻和え もずく酢		ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 ふるふき大根 かきたま汁	
23	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ロールパン チキンチャウダー スクランブルエッグ フルーツ		ご飯 厚揚げの麻婆風 シュウマイ スープ	
24	木	パン 味噌汁 炒め煮 ヨーグルト		おにぎり 肉うどん レタスと玉葱のぬた 大学芋		ご飯 鶏肉のチリソース ピーナッツ和え 味噌汁	
25	金	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト		ご飯 鶏肉のレモン焼き いとこ煮 高菜炒め		ご飯 炊き合わせ わかめのサラダ 吸い物	
26	土	パン 味噌汁 ジャーマンポテト ヨーグルト		親子丼 ごま豆腐 辛し和え フルーツ		ご飯 魚の味噌煮 ピースの吉野煮 さつま芋汁	
27	日	パン 味噌汁 含め煮 ヨーグルト		ロールパン ジャージャー麺 煮浸し 牛乳羹		ご飯 味噌マーマレードチキン 煮物 吸い物	
28	月	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト		ご飯 魚のフライ 野菜田楽 おろし和え		ご飯 うま煮 白酢和え 味噌汁	
29	火	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト		ご飯 鶏のみぞれ煮 酢の物 煮豆		ご飯 回鍋肉 里芋ののりまぶし 味噌汁	
30	水	パン 味噌汁 玉子とじ ヨーグルト		おいしいパン 魚の黄金焼き サラダ(白菜とリンゴ) スープ		ご飯 ポークチャップ 煮物 味噌汁	
31	木	パン 味噌汁 野菜ソテー ヨーグルト		いなり寿司 かけそば 煮物 フルーツ		ご飯 のっぺい汁 辛し和え 味噌汁	