

H26年10月<予定献立表>

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|--|--|--|---|--|
| 昼 | | | | 1 きのこご飯/さんまのかば焼き 里芋のそぼろかけ 人参サラダ ナスとみょうがの酢の物 味噌汁 メロン | 2 肉豆腐 ピーマンと糸こんのソテー 三色和え 南瓜サラダ 味噌汁 梨 | 3 三色丼 厚揚げおろしかけ きのこの煮つけ もやしのわさび和え すまし汁 バナナ | 4 アジフライ ひじきの煮つけ 大根の中華くげ和え アスパラの黄身酢和え 味噌汁 バナナ |
| 昼 | 5 | 6 魚のパン粉焼き 大根の煮つけ マカロニサラダ 山羊の梅肉和え すまし汁 メロン | 7 れんこんつくね煮 キャベツとみかんの酢の物 具だくさん金平 かにかまサラダ スープ バナナ | 8 酢豚風 海老と菜の花のソテー ワカメの酢の物 そうめん豆腐 すまし汁 梨 | 9 カレーの南蛮酢漬け ごぼうの煮つけ にがうりとさきみの酢の物 まいたけとホウレン草のゴマ和え すまし汁 みかん缶 | 10 カレーライス 鶏のレモン和え 豆苗の和え物 里芋のじゃこ煮 味噌汁 メロン | 11 鮭のクリームソースかけ 南瓜サラダ ホウレン草のおろし和え 昆布のおかか煮 味噌汁 りんご |
| 昼 | 12 | 13 さつま芋ご飯/焼肉風 白和え カニ棒の酢の物 とろろ すまし汁 バナナ | 14 魚のハンバーグ 南瓜のゴマ和え 春雨の酢の物 キャベツの揚げ玉炒め すまし汁 メロン | 15 鶏のロースト 小松菜と卵の炒め物 なすとピーマン酢味噌かけ 枝豆ともやしのナムル スープ パイナップル | 16 きつねうどん じゃが芋のカレーサラダ 白菜としめじのお浸し ブロッコリーのゆず胡椒和え バナナ | 17 魚のヒリからみそだれ焼き 炒めビーフン えのきとにらの酢物 高野と野菜のごま和え すまし汁 りんご | 18 鶏のおろし煮 ピーマンと糸こんのソテー 枝豆腐 大根とツナのレモン和え すまし汁 メロン |
| 昼 | 19 | 20 ハヤシライス 豆腐のなめ茸あんかけ 魚の酢の物 ごぼうと人参のマヨ和え スープ パイナップル | 21 和風きのこハンバーグ 小松菜海老炒め トマトと玉ねぎのサラダ かのごこんにゃく 味噌汁 梨 | 22 豚玉そば 南瓜のそぼろ煮 なすとみょうがの酢の物 カリフラワーのオーロラソースかけ 味噌汁 バナナ | 23 スタミナ丼 そうめん豆腐 カニとトマトのサラダ 山羊なめたけかけ スープ メロン | 24 高野豆腐肉詰め煮 大根ジャコ炒め 白菜サーモンマリネ ブロッコリーの梅肉和え すまし汁 パイナップル | 25 田楽風 大根と玉ねぎのサラダ きゅうりの梅味噌和え 茗わかめ煮 味噌汁 バナナ |
| 昼 | 26 | 27 団子汁 青切昆布煮 シェルマカロニと南瓜のサラダ キャベツとみかんの酢の物 梨 | 28 魚の野菜あんかけ かみなり豆腐 ポテトサラダ アスパラ黄身酢かけ 味噌汁 桃 | 29 ポトフ もずくのおろし和え カリフラワー・ハムダレかけ インゲンのツナマヨ和え 味噌汁 りんご | 30 鶏とじゃが芋味噌からめ きのこ青梗菜のソテー 枝豆と海老のマヨ和え 焼きナスとツナの酢和え すまし汁 パイナップル | 31 おでん れんこんの金平 山羊わさび和え きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ | |

