

平成29年10月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					1
朝	ごはん 漬物 みそ汁 玉ねぎ かむも煮	ごはん 味のた みそ汁 はじめ ウインナーコンソメ	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん 味のた みそ汁 小糸茶 煮卵
昼	ごはん 和風スープ 豚肉と高菜の 揚げキーマ サラダ	ごはん わかめスープ 肉野菜炒めの 揚げキーマ サラダ					ごはん みそ汁 豚の塩焼き サラダ
夕	ごはん コンソメスープ 魚のチヂミ焼き フライドチキン 浅漬サラダ	ごはん みそ汁 れんこんバーグ かぼちゃサラダ ほうろくにんおから炒め					ごはん 和風スープ 鶏のごま揚げ カリフラワーコンテ はます
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味のた みそ汁 玉ねぎ 塩サバ	ごはん しそこいぶ みそ汁 豆腐 スクランブルエッグ	ごはん しそこいぶ みそ汁 じゃが芋 支天煮	ごはん 漬物 みそ汁 大根 ちくわの佃印じ	ごはん 漬物 みそ汁 しめじ チキンボール	ごはん 味のた みそ汁 もやし いわげコンテ	ごはん 味のた みそ汁 かぼちゃ キャベツの佃印じ
昼	ごはん コンソメスープ ポークチャップ サラダ	ごはん 親多耳 和風スープ サラダ	わかめごはん 肉うどん サラダ	ごはん 和風スープ 鶏のごま焼き 自身フライ (ミスター草おひたし)	ハヤシライス サラダ	ごはん みそ汁 鶏の竜田揚げ ブロッコリー マヨごまソース	ごはん みそ汁 豚肉と野菜肉 サラダ
夕	ごはん すまし汁 手搓りさば揚げ チャップチ きゅうりおからぼろ餅	ごはん 中華スープ 油淋鶏 シューマイ ブロッコリーごまあえ	ごはん けいちん汁 魚の木のきあひめ 温野菜 お貝にちご	ごはん すまし汁 ポークソテー おろしたれ ポテトサラダ おくらおから和え	ごはん コンソメスープ チキンカツ かぼちゃ煮 海藻サラダ	ごはん ミネストローネ ハンバーグ ポテト・ブロッコリー チキンナゲット サラダ	ごはん 和風スープ チキンリル ねぎ塩丼 いも天 西芹の炒め
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん しそこいぶ みそ汁 えのき 温泉たまご	ごはん しそこいぶ みそ汁 キャベツ ウインナー	ごはん 漬物 みそ汁 はす にら玉	ごはん 漬物 みそ汁 里芋 野菜のカレーソテー	ごはん 味のた みそ汁 はじめ 木耳白印炒め	ごはん 味のた みそ汁 豆腐 もやし炒め	ごはん しそこいぶ みそ汁 大根 かむも煮
昼	ごはん みそ汁 鶏の黒いしょう焼 コロケ 金平ごぼう	ごはん 中華スープ 豚角肉 サラダ	ませごはん きつねうどん サラダ	ごはん 和風スープ サバの竜田揚げ ミニハンバーグ いわげのおから和え	マーボー丼 中華スープ サラダ	ごはん みそ汁 鶏のり かき大根煮	(ごはん) みそ汁 ソース焼きそば サラダ
夕	ごはん けいちん汁 魚のみりん焼き 梅干鶏サラダ 野菜のかき揚げ	カリカレー サラダ フルーツ	ごはん 中華風コンソメ 揚げ鶏の オイスターソース 根菜サラダ きゅうりの佃印じ和え	ビビンバ丼 わかめスープ 温泉たまご サラダ	ごはん すまし汁 蛸煎煮 ちくわの磯辺揚げ フルーツ	ごはん コンソメスープ ポークチキ ジャーマンポテト コールスローサラダ	ごはん 和風スープ 魚の西京焼き クリームコロケ 肉入りきんぴら
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん しそこいぶ みそ汁 玉ねぎ 火炙魚尾	ごはん 漬物 みそ汁 白菜 豚肩肉の佃印じ	ごはん 漬物 みそ汁 じゃが芋 ウインナーコンソメ	ごはん 味のた みそ汁 小糸茶 ねぎ玉	ごはん 味のた みそ汁 しめじ 厚揚げ煮	ごはん しそこいぶ みそ汁 もやし ほうろくにん草餅	ごはん しそこいぶ みそ汁 里芋 ちくわ煮
昼	ごはん すまし汁 豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ	ごはん わかめスープ パルコキ風炒めの サラダ	(ごはん) 中華スープ バリバリ焼きそば サラダ	ごはん わかめスープ 鶏のからあげ もやしナムル	豚丼 和風スープ サラダ	ごはん みそ汁 照焼きチキン マクロニサラダ	ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの 炒め物 サラダ
夕	ごはん みそ汁 かつ煮 サラダ デザート	ごはん かき玉汁 魚のホイル焼き コロケ 小糸茶白印炒め	3色そばろ丼 和風スープ サラダ デザート	高菜飯 だご汁 おびフライ 甘辛肉団子 いわげごまあえ	ごはん すまし汁 魚のタルタル焼き ロウキカツ 白和え	ごはん 和風スープ 豚天おろしソース 人参しりしり おくらおから和え	ごはん コンソメスープ チキンソテー トマトソース ハッシュドポテト パプリカマリネ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 漬物 みそ汁 キャベツ ウインナー	ごはん 漬物 みそ汁 えのき スクランブル(コン)	ごはん 味のた みそ汁 白菜 丸天野菜炒め	ごはん 味のた みそ汁 はす 温泉たまご	ごはん しそこいぶ みそ汁 かぼちゃ チキンボール	ごはん しそこいぶ みそ汁 豆腐 ピリ辛こんにやく	ごはん 漬物 みそ汁 大根 オムレツ
昼	中華丼 たまごスープ サラダ	ごはん 中華スープ 豚キムチ サラダ	ひじきごはん あんかけうどん サラダ	ごはん 和風スープ 塩サバ ミニハンカツ 金平ごぼう	キーマカレー サラダ	ごはん みそ汁 ミックスフライ おじき煮	ごはん みそ汁 鶏の塩だれ焼き 揚げたこせき いわげごまあえ
夕	ごはん 春雨スープ チキン煎 塩スパ たけのこ炒め	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ 春巻き いわげソテー	ごはん わかめスープ マニョウチキン もやしナムル 千草焼き	ごはん すまし汁 鶏の甘煎煮 れんこんはちまき揚げ ほうろくにんおひたし	ごはん コンソメスープ チキン木のきの クリーム煮 サラダ デザート	ごはん 和風スープ みそ豚 煮卵 大根ツナサラダ	ごはん かき玉汁 魚の磯辺揚げ 肉ごぼう ブロッコリーナムル