

2022年10月 月間献立表(昼・間食)  
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼 間	昼 間	昼 間	昼 間	昼 間	昼 間	1日 赤飯 鶏肉の味噌マヨ焼き イゲンとシラネの炒煮 高菜漬 味噌汁(もやし) フルーチェ(ピーチ) プッシュ
2日	3日 五目御飯 なすの磯辺煮 イゲン菜の塩昆布和え 清まし汁(トコ昆布)ケ フルーツ(みかん缶) フルーツポンチ	4日 米飯 魚のボン酢煮 付)絹さや ピーマン炒め ポテトサラダ 呉汁 カレー(キャラメル) あんこパイ	5日 米飯 麻婆豆腐(新) イゲン菜の炒め 柚子白菜 わかめスープ ふかし芋 たいやき	6日 米飯 さんまの塩焼き 里芋とイカの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁(南瓜) フルーツ(りんご) 黒糖蒸しパン	7日 米飯 メンチカツ 厚揚げと春雨の中華風 トマトのサラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ) 小倉ケーキ	8日 米飯 魚の照焼き 付)花人参 大根のちりめんあん 小松菜のアーモンド和え あおさ汁 かぼちゃババロア プッシュ
9日	10日 麦ご飯170g 魚のレモン焼き 付)オクラ ブロッコリーとインナーのソテー ほうれん草のソテー和え 味噌汁(しめじ) 水ようかん みたらし団子	11日 おにぎり とんこつラーメン 白菜のシラス和え フルーツ(バナナ) きなこ蒸しパン	12日 米飯 魚の煮付 付)ジャコ・キャロット イゲン菜と豚肉の炒め キャベツの白和え 赤だし汁(豆腐) ぶどうゼリー あんぱん	13日 米飯 牛肉のごま醤油煮 付)花人参 里芋のゆず味噌かけ マカロニサラダ 吸い物(かまぼこ) 杏仁豆腐 あんぱん	14日 米飯 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい 秋刀魚のゆかり和え 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) フルーツポンチ	15日 牛丼 さつま芋とリンゴのサラダ しば漬 味噌汁(南瓜) チーズヨーグルト あんまん
16日	17日 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 フルーチェ(いちご) マドレーヌ	18日 米飯 魚のムニエル 付)アスパラゴス 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え ミネストローネ ふかし芋 プッシュ	19日 栗ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 付)絹さや けんちん煮 白菜のくるみ和え 清まし汁(トコ昆布) 煮豆(金時豆) 甘酒蒸しパン	20日 ハムサンド クリームパン オレンジデコッシュ(デイ) 和風スパサラ 枝豆のポタージュ パンプキンポタージュ フルーツ(りんご) みたらし団子	21日 米飯 魚のバター醤油焼き 付)花人参 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのドレ和え 豚汁 マロンケーキ クレープ	22日 五穀ご飯170g 煮込みハンバーグ 付)コインキャロット ひじきの炒め煮 小松菜のおかか和え 中華春雨スープ フルーツ(柿) たこ焼き
23日	24日 おにぎり 肉うどん もやしのピーマン和え いちごゼリー アップルパイ	25日 米飯 魚の生姜煮 付)花人参 キャベツの甘辛味噌炒め 豆腐とトマトのサラダ あおさ汁 抹茶ババロア 黒糖蒸しパン	26日 米飯 海老チリ風 高野豆腐の含め煮 高菜漬 かき玉汁 フルーツ(オレンジ) あんこパイ	27日 きのこご飯 豚肉の青しそ炒め ブロッコリーのあんかけ ほうれん草の山吹和え 吸い物(はんぺん) 杏仁豆腐 肉まん	28日 米飯 魚の煮付 付)花人参 イゲンとシラネの炒煮 胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁 ピーチゼリー ココアマドレーヌ	29日 親子丼 小松菜のしらす炒め べったら漬 味噌汁(もやし) フルーチェ(ピーチ) たいやき
30日	31日 米飯 豚肉と大根の煮物 しらすと小松菜の炒め 桜大根漬 味噌汁(巻き麩) 南瓜蒸しパン(練りこみ) フルーツヨーグルト	メモ				