

2022年10月 月間献立表
(常食(特餐))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日					
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	1日				
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	米飯 味噌汁(人参) アスパラのベ-コンテ- のり佃煮				
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	味噌汁(もやし) フルーチェ(ピーチ) イゲンとツツジの炒煮 高菜漬 米飯 魚の煮付 付)花人参 小松菜のしらす炒め				
朝	2日	朝	3日	朝	4日	朝	5日	朝	6日	朝	7日	朝	8日				
朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ほうれん草のカサネ ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(玉葱) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(もやし) 大根の金平風 梅干し	朝	米飯 味噌汁(しめじ) キャベツのソテー たいみそ	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) もろみ	朝	米飯 味噌汁(人参) アスパラのベ-コンテ- のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(人参) アスパラのベ-コンテ- のり佃煮		
昼	米飯 白身魚のマスタード焼き 付)ケール野菜ミックス 南瓜の煮物	昼	米飯 五目御飯 なすの磯辺煮 ワケギの塩昆布和え 清まし汁(HDD昆布)	昼	米飯 魚のボン酢煮 付)絹さや ビーフン炒め	昼	米飯 麻婆豆腐(新) ワケギの炒め 柚子白菜	昼	米飯 さんまの塩焼き 里芋とイカの煮物 加ワケのドレ和え	昼	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付)ケール野菜ミックス 厚揚げと春雨の中華風	昼	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き イゲンとツツジの炒煮 高菜漬	昼	米飯 魚の照焼き 付)花人参 大根のちりめんあん	昼	米飯 魚の照焼き 付)花人参 かぼちゃバロア
夕	米飯 豚肉のしぐれ煮 付)オクラ ブロッコリー炒め	夕	米飯 魚の味噌煮 付)いんげん レパニラ炒め	夕	米飯 牛肉の塩だれ炒め ビーツのトマト煮 アスパラのビーツ和え	夕	米飯 魚の蒲焼き 付)シャキソウ なすの炒め煮	夕	米飯 エビと胡瓜の酢の物 団子汁 黒ゴマプリン	夕	米飯 ハヤシライス(特餐) ひじきのサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	夕	米飯 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 ちぢみとちくわの和え物 付)絹さや 湯豆腐
朝	9日	朝	10日	朝	11日	朝	12日	朝	13日	朝	14日	朝	15日				
朝	米飯 味噌汁(大根菜) しっとり卵の花 ふりかけ(おかか)	朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 高菜オムレツ ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のワケ天 梅干し	朝	米飯 味噌汁(切り干し大根) 目玉焼き のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(もやし) ワケギのベ-コンテ- たいみそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) もろみ				
昼	米飯 牛肉の柳川風 ごろごろジャマボト たくあん漬	昼	米飯 麦ご飯150g 魚のレモン焼き 付)オクラ ブロッコリーとワケの酢	昼	米飯 とんこつラーメン 白菜のシラス和え フルーツ(バナナ)	昼	米飯 魚の煮付 付)シャキソウ ワケギと豚肉の炒め	昼	米飯 牛肉のごま醤油煮 付)花人参 里芋のゆず味噌かけ	昼	米飯 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい おんがのゆかり和え	昼	米飯 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい おんがのゆかり和え	昼	米飯 さつま芋とワケのワケ 味噌汁(南瓜) チーズヨーグルト		
夕	米飯 魚の梅煮 付)かぼちゃ 豆腐の中華風野菜あん	夕	米飯 豆腐ハンバーグ 淡色野菜のガーリックソ- 胡瓜とワケの酢の物	夕	米飯 白身魚のピカタ 付)ケール野菜ミックス ワケ芋と昆布の煮物	夕	米飯 鶏肉のトマトソース煮 付)ブロッコリー E'とアスパラの香り炒め	夕	米飯 魚の幽庵焼き 付)いんげん 白菜の煮物	夕	米飯 豚肉の生姜焼き 付)絹さや ビーツとゴボウの炒め煮	夕	米飯 魚のおろし煮 チキンボールの酢豚風 キャベツのごま和え				
朝	16日	朝	17日	朝	18日	朝	19日	朝	20日	朝	21日	朝	22日				
朝	米飯 味噌汁(わかめ) スクランブルエッグ ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 味噌汁(もやし) 塩鮭(朝) ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(南瓜) ほうれん草のベ-コンテ- のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(玉葱) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 味噌汁(大根菜) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 大豆の煮物 たいみそ				
昼	米飯 魚の香味焼き 付)シャキソウ 南瓜の煮物	昼	米飯 ポーカカレー(特餐) コールスローサラダ フルーチェ(いちご)	昼	米飯 魚のムニエル 付)アスパラソ- 切干大根の煮物	昼	米飯 栗ご飯 豚肉の味噌漬焼き 付)絹さや けんちん煮	昼	米飯 ハムサンド クリームパン あんぱん(白) 和風スパサラ	昼	米飯 魚のバター醤油焼き 付)花人参 なすの炒め煮	昼	米飯 魚のバター醤油焼き 付)花人参 なすの炒め煮	昼	米飯 五穀ご飯150g 煮込みルバーグ 付)コインキャロット ひじきの炒め煮		
夕	米飯 麦ご飯150g 牛肉と里芋の煮物 付)絹さや ふるふる大根	夕	米飯 魚の酒蒸し スパゲティ炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 鶏肉の照り煮 付)花人参 野菜のひろそう	夕	米飯 魚のごま醤油煮 付)オクラ なすのひき肉あん	夕	米飯 魚の煮付 付)いんげん 湯豆腐	夕	米飯 肉じゃが きゃべつとラー油炒め もやしのア-モト和え	夕	米飯 肉のおろし焼 付)ケール野菜ミックス ジャーマンポテト				
朝	23日	朝	24日	朝	25日	朝	26日	朝	27日	朝	28日	朝	29日				
朝	米飯 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(大根菜) 金平ごぼう 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) こんにゃくの炒り煮 梅干し	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 塩鮭(朝) もろみ	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) キャベツのコンソメ煮 のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(人参) アスパラのベ-コンテ- のり佃煮				
昼	米飯 魚のきのこあんかけ キャベツの甘辛味噌炒め つば漬	昼	米飯 肉うどん もやしのビーツ和え いちごゼリー	昼	米飯 魚の生姜煮 付)花人参 キャベツの甘辛味噌炒め	昼	米飯 海老チリ風 なめらかこうや【特】 高菜漬	昼	米飯 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	昼	米飯 魚の煮付 付)花人参 イゲンとツツジの炒煮	昼	米飯 魚の煮付 付)花人参 かぼちゃバロア				
夕	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付)アスパラソ- れんこんの炒め煮	夕	米飯 魚の塩こうじ焼き 付)花人参 さつま芋の煮物	夕	米飯 豚肉のソース煮 付)絹さや なすの鍋しぎ	夕	米飯 鶏肉のクリーム煮 アスパラのバター醤油炒め 柚子白菜	夕	米飯 白身魚の加-ムニエル 付)シャキソウ 春雨の中華炒め	夕	米飯 牛肉のおろしボン酢煮 ワケとワケの炒め 加ワケのE'マヨ和え	夕	米飯 魚の味噌野菜あんかけ 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え				
朝	30日	朝	31日	メモ													
朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) いわしのかつお煮 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 塩さば(朝) ひきわり納豆														
昼	米飯 白身魚のマスタード焼き 付)ケール野菜ミックス 里芋のそぼろ煮	昼	米飯 豚肉と大根の煮物 しらすと小松菜の炒め 桜大根漬														
夕	米飯 牛肉の塩だれ炒め ビーツのトマト煮	夕	米飯 魚の味噌煮 付)花人参														