



10月の献立表



日 付	昼 食	日 付	昼 食
1 日 (水)	ご飯 タンドリーチキン 洋風きんぴら コンソメスープ パインゼリー	1 7 日 (金)	ご飯 揚げ春巻き えびと青梗菜のごま油炒め 五目中華スープ 果物
2 日 (木)	ご飯 ポークラタトゥイユ ミニオムレツ ほうれん草の洋風おひたし オレンジゼリー	2 0 日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 海藻サラダ バチ汁 果物
3 日 (金)	ビーンズキーマカレー チーズサラダ ヨーグルト	2 1 日 (火)	ご飯 鯖のチーズパン粉焼き さつま芋のサラダ ポークビーンズ 果物
6 日 (月)	ビビンバ丼 長芋のごま風味和え 豆腐とえのきのスープ 果物	2 2 日 (水)	ご飯 チキンピカタ マリネ風サラダ 青梗菜のスープ 果物
7 日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーのオイマヨ和え 五目すまし汁 ぶどうゼリー	2 3 日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き おからのポテサラ風 秋野菜の豚汁 りんごゼリー
8 日 (水)	三色丼 ひじきのサラダ けんちん汁 果物	2 4 日 (金)	ご飯 肉豆腐 白菜のおかかポン酢和え えび団子のすまし汁 果物
9 日 (木)	ご飯 白身魚のカレーマヨコーン焼き ごぼうサラダ ポトフ風スープ ヨーグルトゼリー	2 7 日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢炒め のりしお粉ふき芋 春雨スープ 果物
1 0 日 (金)	ご飯 鶏の焼き唐揚げ もやしと豆苗のゆかり和え お麴の味噌汁	2 8 日 (火)	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの塩昆布和え のっぺい汁 果物
1 4 日 (火)	ご飯 厚揚げとツナのチャンプル 里芋の唐揚げ 和風肉団子スープ 果物	2 9 日 (水)	ツナカレー ワカメいろどりサラダ ピーチゼリー
1 5 日 (水)	ご飯 あじフライ ほうれん草のごま和え 沢煮椀 果物	3 0 日 (木)	ご飯 豆腐入りポークハンバーグ かぼちゃのサラダ オニオンコンソメスープ 果物
1 6 日 (木)	塩焼きそば れんこんサラダ 切り干し大根のみそ汁 果物	3 1 日 (金)	五目うどん 蒸ししゅうまい 小松菜のなめ茸和え 果物