

１０月の献立表



日　付	昼　食	日　付	昼　食
１日 （木）	ご飯 赤魚の煮つけ 五目塩きんぴら 鶏とごぼうのすまし汁 果物	１９日 （月）	ご飯 肉じゃが煮 焼きししゃも ブロッコリーのオイマヨ和え 果物
２日 （金）	ご飯 ミートボールのクリーム煮 ミニオムレツ ほうれん草の洋風おひたし 果物	２０日 （火）	ご飯 しらす入りチーズオムレツ 海藻サラダ ポークビーンズ 果物
５日 （月）	ビビンバ丼 長芋のごま風味和え 中華風スープ 果物	２１日 （水）	ミートスパゲティ マリネ風サラダ ジュリエンヌスープ ヨーグルトゼリー
６日 （火）	ご飯 鮭のタルタル焼き ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ風スープ 果物	２２日 （木）	ご飯 鯖の磯辺パン粉焼き 和風チーズサラダ けんちん汁 果物
７日 （水）	ご飯 鶏の焼き唐揚げ もやしと豆苗のゆかり和え お麸の味噌汁 果物	２３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
８日 （木）	ご飯 ポテトミートオムレツ ごぼうサラダ マカロニ入りコンソメスープ 果物	２６日 （月）	ポークハヤシライス ワカメいろどりサラダ フルーツヨーグルト
９日 （金）	ご飯 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーの中華和え ワンタンスープ パインゼリー	２７日 （火）	ご飯 厚揚げとツナのチャンプル のりしお粉ふき芋 和風肉団子スープ 果物
１３日 （火）	ご飯 タンドリーチキン 洋風きんぴら 青梗菜のスープ 果物	２８日 （水）	ご飯 秋刀魚の塩焼き おからのカレーポテサラ風 秋野菜の豚汁 果物
１４日 （水）	鮭の三色丼 ひじきのサラダ 玉ねぎと厚揚げの味噌汁 果物	２９日 （木）	ご飯 肉豆腐 長芋のおかか胡麻和え えび団子のすまし汁 オレンジゼリー
１５日 （木）	ご飯 ポークチャップ レモン風味のコールスロー きのこのコンソメスープ りんごゼリー	３０日 （金）	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
１６日 （金）	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		





