

○○ 2022年 10月 献立表 ○○							【常食】	
						1 (土)	2 (日)	
朝						食パン (いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ 1枚 サラダ	食パン (いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 カスタードプリン	
昼						ピザトースト (半分) まきのコスバグティ 野菜サラダ	ドライカレー コールスロー スイートポテト	
夕						ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 付) 人参グラッセ のり塩じゃが ビーフコンソメスープ	ご飯 ホイコーロー もやしナムル (韓国ナムル) かきたま汁	
3 (月)		4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	
朝	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁 (キャベツ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁 (白菜)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (小松菜)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 ヨーグルト	
昼	ご飯 白身魚の味噌焼き 野菜の卵とじ 焼きそば チキンナゲット	ご飯 チキンカツ いり豆腐 さつまいもの甘露煮	ご飯 若鶏のトマト煮 付) ゆでブロックリー ペペロンチーノ コーンポール	照り焼きバーガー 冷) 牛肉コロッケ オムレツ みかん缶	ご飯 あっさりポークソテー ポークビーンズ1 キャラメルポテト	ゆかりおにぎり ちゃんぽん寮 冷) ゼリー	牛丼 りんご 春巻き	
夕	ご飯 和風きのことハンバーグ シーチキンサラダ コンフィ	ご飯 鶏のさっぱり煮 白和え ずまし汁 (豆腐と青海苔)	ご飯 鶏レモン蒸し焼き じゃがいものたらこ和え コンソープ 冷) ゼリー	ご飯 ムニエル (さけ) ウィンナー (2本) かぼちゃサラダ ぶた汁	ご飯 塩肉じゃが まゆりりとさの群の物 ずまし汁 (えのき)	ご飯 チンジャオロウスウ もやしの中華和え 肉団子スープ	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め シューシューボンチ	
10 (月)		11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)	
朝	クロワッサン 2個 牛乳 スライスチーズ 1枚 みかんゼリー	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (鮭)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁 (油揚げと大根)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁 (小松菜)	ご飯 牛乳 のりつくだに みそ汁 (白菜)	菓子パン 牛乳 サラダ みかん缶	食パン (いちごジャム) 牛乳 スライスチーズ 1枚 プリン	
昼	ガパオライス 野菜サラダ パイナップル	ご飯 チキンソテー ブロックリー じゃが芋のそぼろ煮 焼きとうもろこし	ご飯 魚マヨネーズ焼き 金平ごぼう スパゲティソテー 冷) チキンチーズ大葉巻き	食パンサンド (チリコンカン) 食パンサンド (チョコバナナ) ささみコーン焼き ブロックリーのサラダ (コ) パイナップル	ご飯 豚肉しょうが焼き 焼き合わせ 竹輪磯辺揚げ パイナップル	炊き込みご飯 かき揚げうどん かき揚げ 蒸しパン	親子丼 ずまし汁 (豆腐と青海苔) たご焼き	
夕	ご飯 ビーフステーキ 卵サラダ キャロットゼリー	ご飯 白身フライ (タルタルソー) タルタルソース ミートボールのトマト煮	ご飯 鶏肉のオイル味噌焼き さつま芋サラダ コンフィ	ご飯 鶏肉から揚げ 付) 鶏キャベツ ペーコンポチトチーズ焼き のっぺい汁	ご飯 油淋鶏 もやし韓国ナムル和え 春雨スープ コンフィ	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ ゴロツとさつま揚げ 杏仁豆腐	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	
17 (月)		18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)	
朝	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (油揚げと大根)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁 (もやし)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (かぼちゃ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁 (キャベツ)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 サラダ	菓子パン 牛乳 ヨーグルト みかん缶	
昼	ご飯 カレームニエル ほうれん草のソテー じゃがいものトマト煮 チーズドッグ	ご飯 メンチカツ 付け合わせ (ゴマドレ) キャベツのソテー チャプチェ 竹輪の炒り煮	ご飯 鶏のみそ焼き キャベツのソテー 手巻焼き おひたし	食パン (焼きそば) 食パン (たまご) コロッケ みかん	ご飯 煮込みハンバーグ コロケ カリカリペーコンサラダ 南瓜の煮物	ちまき 担々麺 フルーツボンチ	三色丼 手羽先揚げ甘辛煮 オレンジ	
夕	ご飯 八宝菜 白和え 中華コンソープ	ご飯 ムニエル (さけ) なすミートグラタン ブロックリーのサラダ	ご飯 マーボー豆腐1 餃子 ワンタンスープ	ご飯 とり天 シュウマイ (コーン) 中華サラダ あおさ汁	ご飯 さばの味噌ホイル焼き ポテトサラダ ずまし汁 (そうめん) コンフィ	ご飯 ハヤシライス ミートローフ じゃがバター 3030サラダ オニオンスープ	野菜サラダ カスタードプリン	
24 (月)		25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	
朝	ご飯 牛乳 ウィンナー (朝) みそ汁 (もやし)	ご飯 牛乳 豚味噌 みそ汁 (キャベツ)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (鮭)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁 (かぼちゃ)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁 (豆腐)	食パン (いちごジャム) 牛乳 ハムとチーズ サラダ (ミニトマト)	
昼	のり弁ごはん のり弁具 五目金平 ウィンナー (2本) 佃煮昆布	菜ご飯 牛肉三色ロール 付け合わせ 并) きのコスバグティ コーンポール	ご飯 チキンチャップ ポチトチーズ焼き にんじんシリシリ	コロッケバーガー ペーネポロネーゼ ココット焼き 大宇手寮	ご飯 魚の塩焼き (さけ) 甘辛チャーマンポチ ひき肉と野菜の炒り卵 ささみフライ	おにぎり カレーうどん 梨	中華丼 さつまいもがね 杏仁豆腐	
夕	ご飯 タッカルビ 春雨サラダ ぎょうざスープ	ご飯 肉じゃが 白菜甘酢和え りんごゼリー	ご飯 ぶりと大根の煮物 チキンサラダ さつま汁	ご飯 親子煮 シーチキンサラダ けんちん汁	ご飯 チキン南蛮 付) キャベツとトマト 切り干し大根の炒め みかん	ご飯 チーズハンバーグ 付) 人参グラッセ かぼちゃサラダ クラムチャウダー	ご飯 牛バーベキューソース 豆腐炒め 卵スープ	
31 (月)								
朝	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (厚揚げとワカメ)							
昼	いもご飯 さんま御煮 にんじんきんぴら ささみコーン焼き 揚げ豆腐そぼろあん (1個)							
夕	ご飯 クリームシチュー かぼちゃコロッケ (40g) スパゲティサラダ ハロウィンデザート							