

献立表

期 間:2023/10/1~2023/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かっぱ) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) しろな和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング 大根の煮物 牛乳 バナナ
昼食	赤飯 鯖の醤油焼 春菊のごま和え 味噌汁	米飯 ポークきのこシチュー 野菜サラダ オレンジゼリー	米飯 白身魚の漬け焼き マカロニサラダ 味噌汁	郷土料理*山口県* 岩国寿司風 里芋の煮物 大根のワサビ和え 赤だし	米飯 鯉の竜田揚げ もやし中華炒め 具たくさんみそ汁	米飯 海老玉風 春雨サラダ 中華スープ	*十六穀米* 十六穀米入りごはん 秋刀魚の生姜煮 かりふろりのトシ和え 味噌汁
夕食	米飯 ササミチーズカツ インゲンときのこのソテー かき玉汁	米飯 豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜の磯和え 清汁	米飯 ポークチャップ風 茄子とピーマンのソテー コンソメスープ	米飯 鯖の山椒焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁	米飯 鶏じゃが キャベツのごま和え みそ汁	米飯 鯖の塩焼き 白菜の海苔和え みそ汁	米飯 もやしのとんべい焼き風 しろ菜の浸し みそ汁
3時	イチゴゼリー	バタークッキー	ももゼリー	黒糖まんじゅう	ミルク饅頭	ドーナツ	水ようかん
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ インゲンのサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム 玉葱サラダ 飲むヨーグルト オレンジ缶	米飯 漬物(刻みたくあん) チンゲン菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 牛乳 洋ナシ缶	かに雑炊 しろ菜の柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鶏肉の明太子焼き 白菜の卵とじ 味噌汁	米飯 揚げ魚の野菜あんかけ 高野豆腐の吉野煮 みそ汁	米飯 カニクリームコロッケ しろ菜のソテー コンソメスープ	親子丼 白菜の和えもの カフェオレゼリー みそ汁	米飯 鯖のいそ焼き インゲンのわさび和え 味噌汁	米飯 鯖の味噌焼き 茄子の含め煮 清汁	ポークカレー 野菜サラダ イカとエビの炒め物 福神漬
夕食	米飯 ブリの有馬煮 厚揚げの煮物 清汁	米飯 青椒肉絲 海草サラダ 中華スープ	米飯 鯉の照り焼き チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯 白身魚のコーンマヨ焼 キャベツサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉と大根の煮物 金平れんこん みそ汁	米飯 肉だんごと小松菜炒め煮 もやしのドレッシング和え コンソメスープ	米飯 白身魚の煮付け 大根と貝柱のサラダ 味噌汁
3時	栗まんじゅう	いちごババロア	鯛まんじゅう	牛乳ケーキ	どら焼き	ブドウゼリー	プッシュクリーム
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	バターロール はちみつ スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ しろ菜のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) 大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ ほうれん草の煮浸し 飲むヨーグルト みかん缶	米飯 漬物(青かっぱ) カリフラワーのからし和え 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト バナナ	パンバイキング 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 鯖の塩焼き ビーフン炒め 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのカニかま和え コーンポタージュ	米飯 白身魚のポン酢マヨかけ キャベツのゆかり和え かきたま汁	米飯 豚肉の柳川風煮 春雨サラダ 味噌汁	ふりかけご飯(半量) 焼きそば しろ菜の中華和え 中華スープ	米飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 ツナサラダ 清汁	米飯 ホキのムニエル 白菜の海苔和え コンソメスープ(オクラ)
夕食	米飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 小松菜のごま酢和え コンソメスープ(とうふ)	米飯 白身魚の生姜煮 青梗菜の柚子和え 味噌汁	米飯 鶏肉と鶏醤油焼き 里芋の磯煮 味噌汁	米飯 鯖の幽庵焼き 青梗菜のおかか和え 味噌汁	米飯 すき焼風煮 梅肉和え 味噌汁	米飯 鯖の甘酢あんかけ インゲンの中華和え みそ汁	米飯 豚のマヨネーズ炒め 野菜サラダ かきたま汁
3時	バナナムース	長崎カステラ	抹茶ようかん	小倉あんパイ	紅茶ケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーベーコンポテト 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ缶	米飯 漬物(ツボ漬け) ブロッコリーのマスタード和 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム 三度豆サラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	鮭雑炊 春雨サラダ 牛乳 パン
昼食	米飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	米飯 白身魚のネギ玉焼き 小松菜の香味和え 味噌汁	米飯 ハヤシライス 野菜サラダ 厚揚げとエビの炒め物	米飯 鯖の七味焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	郷土料理*山口県* ふりかけおにぎり つしま瓦そば風 チキンチキンごぼう プリン	米飯 鯖の粒マスタードマヨ焼き 小松菜の胡麻和え すまし汁	米飯 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ 味噌汁
夕食	米飯 鯖の煮付け 二色和え 味噌汁	米飯 豚肉と三度豆の中華炒め かばちゃ煮 中華風オニオンスープ	米飯 白身魚のもろみみそ焼き しろ菜の山吹和え 清汁	米飯 八宝菜 蒸しシュウマイ 中華スープ	米飯 白身魚の照り煮 大根の田楽 清汁	米飯 鶏肉のびり辛炒め しろ菜のナムル風 味噌汁	米飯 ホキの漬け焼き 冷奴 味噌汁
3時	もみじまんじゅう	水ようかん(栗)	マーブルケーキ	ぼたぼた焼	マロンあんパイ	ヨーグルトババロア	どら焼き
	29	30	31				
朝食	バターロール はちみつ レンコンサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳				
昼食	米飯 白身魚の柚香焼き キャベツのおかか和え かき玉汁	米飯 白菜と豚肉の重ね蒸し 切干大根の炒め煮 すまし汁	☆ハロウィン☆ オムライス 南瓜コロッケ ビーフンサラダ コンソメスープ				
夕食	米飯 鶏肉と豆のトマト煮 海草サラダ コンソメスープ	米飯 鯖の生姜煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	米飯 白身魚のタルトソースかけ キャベツの梅酢和え 味噌汁				
3時	黒糖ケーキ	りんごムース	キャラメルケーキ				