

献立表

期間: 2024/10/1~2024/10/31

		日	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3	4	5			
朝食	朝食			米飯 漬物(しその実漬) 冬瓜の水晶煮 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(ツボ漬) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	パンバイキング ケチャップソテー 牛乳 パン			
				赤飯 白身魚の唐揚げタルタルソース 春菊のごま和え 味噌汁	米飯 ポークのこしチュー 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*長崎・宮崎* ふりかけごはん 五島うどん 海老ミックスフライ ほうれん草とうの花の和え物	米飯 秋刀魚の竜田揚げ もやしの中華炒め 具たくさんみそ汁			
				米飯 チキンチーズ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ(とうふ)	米飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 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 かき玉汁	米飯 チャプチェ しろ菜の中華和え コンソメスープ	米飯 鶏じゃが キャベツのごま和え みそ汁			
				イチゴゼリー	バタークッキー	ミルク饅頭	黒棒	ももゼリー			
		6	7	8	9	10	11	12			
朝食	朝食			バターロール はちみつ マカロニサラダ 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 卵サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬) 小松菜の煮浸し 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	卵雑炊 大豆とじゃこの煮物 牛乳 バナナ		
				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 鶏のスパイシー揚げ ほうれん草のたらこ和え みそ汁	米飯 豚肉と厚あげ炒め ブロッコリーとエリンギのサラダ オクラのスープ	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 親子丼 白菜の和えもの 味噌汁	米飯 白身魚のコーンマヨ焼 ほうれん草とエノキのワサビ和え コンソメスープ		
				米飯 鯖の塩焼き 白菜の海苔和え みそ汁	米飯 和風ハンバーグ 白菜のしその実和え 味噌汁	米飯 白身魚の山椒焼き ちくわ卵とじ みそ汁	米飯 鶏肉と大豆の甘味噌炒め わかめサラダ 中華スープ	米飯 鱈の照り焼き チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯 豚肉と大根の煮物 金平れんこん みそ汁		
				あんドーナツ	水ようかん	小麦饅頭	イチゴムース	鯛まんじゅう	ブドウゼリー	牛乳ケーキ	
		13	14	15	16	17	18	19			
朝食	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 カリフラワーのサラダ 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 牛乳	バターロール りんごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト パン缶	食パン いちごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング しろ菜のソテー 牛乳 バナナ		
				米飯 白身魚の味噌焼き 茄子の含め煮 清汁	ポークカレー 野菜サラダ ジャーマンポテト 福神漬	米飯 鯛の照焼 ピーマン炒め 味噌汁	☆☆季節の食材☆☆ 松茸ごはん 4種のきのこクリームコロッケ ブロッコリーのカニかま和え かき玉汁	米飯 白身魚と茄子の揚げ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	米飯 ふりかけご飯(半量) 焼きそば 茄子のソテー 中華スープ		
				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 豆乳味噌スープ	米飯 白身魚のポテトマヨかけ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁	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 鶏肉と麴醤油焼き 里芋の柚子味噌煮 すまし汁	米飯 ホキのから揚げ 青梗菜のおかか和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 大根の梅肉和え 白菜とベーコンのスープ	
				どら焼き	おかしなバナナ	厚切りバーモクーヘン	長崎カステラ	抹茶ようかん	しっとり饅頭(吹雪)	リンゴゼリー	
		20	21	22	23	24	25	26			
朝食	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 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) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ 小松菜の炒め物 飲むヨーグルト ミカン缶	食パン りんごジャム 小松菜のドレ和え 飲むヨーグルト バナナ	鮭雑炊 きゃべつのごま浸し 牛乳 ミックスフルーツ缶		
				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)	米飯 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ	米飯 鮭のなかおちカツ 菊菜の湯葉和え かき玉汁	カレーライス 野菜サラダ はんぺん磯辺揚げ	米飯 鶏の甘辛煮込み 拌三絲(パンサンサー) マンチョウスープ	米飯 コロッケ2種盛り 白菜のなめ茸和 南瓜スープ	
				米飯 鱈の甘酢あんかけ 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	米飯 鯖の煮付け 二色和え 味噌汁	米飯 豚肉の味噌生姜焼き 青じそ和え 清汁	米飯 厚揚げとエビのチリソース炒め しろ菜の山吹和え 清汁	米飯 かに玉 ピーマン炒め ねぎとしめじのスープ	米飯 鱈の照り焼き 大根の田楽 清汁	
				紅茶ケーキ	レモンケーキ	もみじまんじゅう	水ようかん(栗)	ぼたぼた焼	マーブルケーキ	マロンあんパイ	
		27	28	29	30	31					
朝食	朝食			バターロール いちごジャム 野菜ソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーポテト 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 金平ごぼう 味噌汁 牛乳			バターロール りんごジャム スパゲッティサラダ 牛乳 オレンジ	米飯 漬物(刻みたくあん) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	
				米飯 白身魚の粒マスタードマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	郷土料理*長崎・宮崎* ふりかけごはん 延岡あんかけ焼きそば 蒸しシューマイ さらさ汁	米飯 白身魚の柚香焼き チンゲン菜のおかか和え かき玉汁			米飯 ハ宝菜 ハムもやし炒め 中華スープ	☆ハロウィン☆ キノコ 南瓜とチーズソースの包み揚げ ピーマンサラダ コンソメスープ	
				米飯 鶏肉のびり辛炒め もやしのナムル 卵スープ	米飯 白身魚の唐揚げタルタルソース 三色ナムル 中華スープ	米飯 肉団子と豆のトマト煮 ほうれん草のカニカマのサラダ コンソメスープ			米飯 鱈の生姜煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	米飯 白身魚のタルタルソースかけ キャベツの和え物 味噌汁	
				厚切り抹茶バーム	野菜カステラ	黒糖ケーキ	りんごムース	キャラメルケーキ			