



行事食

1日 おついたち(赤飯)
11日 誕生会
31日 ハロウィンメニュー

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 10月

[常食]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	黒ゴマロール ソファール元気ヨーグルト いちごオレ	レーズンロール りんごゼリー カルシウムミルク	黒糖ロール カルシウムヨーグルト 牛乳	とろけるマヨチーズパン ラフランスゼリー ミックスジュース	ココアロール ココアヨーグルト カルシウムミルク	コーヒーロール ピーチゼリー 牛乳
昼食	赤飯 カレイの中華あんかけ 茄子の吉野煮 茎ワカメのさっぱり和え 椎茸のすまし汁 ミールージュ(ヤクルト社)	ごはん ルーロー飯(具) カリフラワーとロケットの洋風煮 おからとツナのサラダ はるさめスープ みかん缶	ごはん 生姜香るタラの竜田揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます 白菜のみそ汁 いちごゼリー	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれん草のお浸し ピーマン 豆腐のみそ汁 パイン缶	ごはん チキンステーキ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 切干大根のハニービクルス 青菜とピーマンのカツパ炒め キャベツのトマトスープ メロンゼリー	ごはん 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) ほうれん草のピーナツあえ 豆の煮物 たまねぎのみそ汁 ヤクルト
夕食	ごはん カリフラワーのサラダ キャベツと青揚げの煮びたし モヤシのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 小松菜のわさび和え 豆腐けんちん煮 たまねぎのみそ汁	ごはん 牛肉と豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 具沢山野菜の煮込み コンソメスープ	ごはん 豚肉の甘辛煮 マッシュポテト カリフラワーと小松菜のお浸し コンソメスープ	ごはん にしの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) レバーの生姜煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ メークのみそ汁	ごはん 八宝菜 かぼちゃの含め煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ 中華スープ
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食	バターロール いちごジャム ヨーグルト フルーツ牛乳	オレンジロール ブルーベリーゼリー カルシウムミルク	ヨモギロール ソファール元気ヨーグルト 牛乳	チーズカレーパン りんごゼリー カルシウムミルク	黒ゴマロール カルシウムヨーグルト コーヒー牛乳	黒糖ロール ラフランスゼリー 牛乳
昼食	味付きごはん 海老入りかき揚げ丼(具) きんぴらごぼう きゅうりの胡麻和え 椎茸のすまし汁 ビタミンゼリー	ごはん さばの味噌煮 鶏とネギのさつま揚げ 白菜と春雨の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト	ごはん チーズ入りチキンカツ 茹でほうれん草(付け合わせ) レンコンの梅おかかマヨサラダ 具沢山野菜の煮込み コンソメスープ みかん缶	豆ごはんS 肉うどん 豆腐がんもの含煮 ほうれん草の胡麻和え カフェオレ	ごはん 白身魚のケチャップ煮 豆腐ナゲット チーズと黒胡椒のキャベツサラダ オニオンスープ ショートケーキ	ごはん 豚の甘辛煮 かにかまと玉ねぎのサラダ 春雨の五目炒め キャベツのみそ汁 ヤクルト
夕食	ごはん いわしの生姜煮 しゅうまい みかんなます キャベツのみそ汁	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 卯の花 大根のみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしあん(ハンバーグ用) 人参のグラッセ ハム入りマカロニサラダ キャベツのコンソメ煮 コンソメスープ	ごはん タラの和風あんかけ 刻み大根の梅肉あえ レバーの生姜煮 メークのみそ汁	ごはん 鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮浸し ごぼうサラダ 白菜のみそ汁	ごはん さんまの塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) 厚焼き卵 茎ワカメのさっぱり和え エノキのすまし
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
朝食	レーズンロール ピーチゼリー 牛乳	とろけるマヨチーズパン ヨーグルト ミックスジュース	ココアロール ブルーベリーゼリー カルシウムミルク	レモンロール ソファール元気ヨーグルト いちごオレ	チョコマール りんごゼリー カルシウムミルク	コーヒーロール カルシウムヨーグルト 牛乳
昼食	ごはん 鶏のねぎ塩焼き さつま芋の甘煮 キャベツのマリネ 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き しゅうまい 柿なます 豆腐のすまし汁 おろしりんご	ごはん トマトとチキンのキーマカレー 豆腐ナゲット 切干大根のサラダ バナナ	ごはん いわしの梅煮 キャベツと薄揚げの煮びたし スパゲティサラダ たまねぎのみそ汁 パイン缶	ごはん コーンごはんS 醤油ラーメン 鶏の具(野菜豚肉) 青菜とピーマンのカツパ炒め チーズ入磯辺かまぼこ ヤクルト	ごはん メンチカツ 人参グラッセ(付け合わせ) 粒マスタード入りポテトサラダ 切り昆布と油揚げの煮物 コンソメスープ ビタミンゼリー
夕食	ごはん えび団子と白菜の中華あん 豆の煮物 小松菜のわさび和え 中華スープ	ごはん にしの生姜煮 豆腐けんちん煮 ほうれん草のピーナツあえ 白菜のみそ汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ さつま芋のそぼろ煮 ひじきサラダ メークのみそ汁	ごはん 鶏の西京焼き 彩り卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 椎茸のすまし汁	ごはん 鮭の塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 根菜サラダ かぼちゃの含め煮 大根のみそ汁	ごはん タラの煮物 豆腐がんもの含煮 おくらと長芋の和え物 モヤシのみそ汁
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
朝食	バターロール いちごジャム ラフランスゼリー カルシウムミルク	レモンロール ヨーグルト 牛乳	チーズカレーパン ピーチゼリー カルシウムミルク	ヨモギロール ソファール元気ヨーグルト コーヒー牛乳	レーズンロール カルシウムヨーグルト 牛乳	バターロール オレンジジャム ブルーベリーゼリー カルシウムミルク
昼食	ごはん デミグラスソースハンバーグ マカロニのハッシュ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風煮 かにかまと玉ねぎのサラダ コンソメスープ おろしりんご	ごはん さばのみぞれ煮 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え 白菜のみそ汁 メロンゼリー	ごはん 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつま芋の甘煮 茎ワカメのさっぱり和え 椎茸のすまし汁 フルーツヨーグルト	ごはん チキンステーキ 茹でいんげん(付け合わせ) 粒マスタード入りポテトサラダ 切干大根とピーマンのスープ煮 コンソメスープ いちごゼリー	ごはん 白身魚の揚げ煮 かぼちゃの含め煮 キャベツと青菜のナムル キャベツのみそ汁 バナナムース	ごはん 梅しらすごはんS わかめそば 厚焼き卵 カリフラワーのサラダ ヤクルト
夕食	ごはん にしの柚子すだちおろし煮 さつま芋のそぼろ煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ メークのみそ汁	ごはん 麻婆茄子 ハム入りマカロニサラダ チーズ入磯辺かまぼこ 中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛 人参シシリ チーズ入磯辺かまぼこ 豆腐のみそ汁	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの胡麻和え 卵の花 たまねぎのみそ汁	ごはん あん&食べるとんてき だし香るあん 春雨の五目炒め おくらと長芋の和え物 中華スープ	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と薄揚げの煮浸し みかんなます たまねぎのみそ汁
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	黒ゴマロール りんごゼリー カルシウムミルク	さつま芋あんぱん ヨーグルト 牛乳	コーヒーロール ソファール元気ヨーグルト フルーツ牛乳	キャラメルクリームパン ラフランスゼリー カルシウムミルク		
昼食	ごはん さばの味噌煮 人参とわかめの土佐煮 おからとツナのサラダ 椎茸のすまし汁 おろしりんご	ごはん 三色丼 チャップチェ チーズ入磯辺かまぼこ メークのみそ汁 バナナ	ごはん 生姜香るタラの竜田揚げ とうもろこしと豆のナポリス煮 カリフラワーのサラダ たまねぎのみそ汁 いちごゼリー	ごはん かぼちゃシチュー キャベツのマリネ ぶどうミルックプリン ココア		
夕食	ごはん ポークチャップ 大根の洋風煮 コンソメスープ コンソメスープ	ごはん 銀ひらすの西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 一口メンチカツポール 切干大根のハニービクルス エノキのすまし	ごはん 鶏のマーマレード煮 セロリと人参のゴマキンピラ キャベツと青菜のナムル コンソメスープ	ごはん にしの生姜煮 しゅうまい カリフラワーと小松菜のお浸し 白菜のみそ汁		

*都合により献立を変更することがあります。