

2024年 10月 予定献立表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		[A] わかめ粥 [B] 惣菜パン [共通料理] ジョア ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] コーヒー牛乳 海鮮シュウマイ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 菓子パン [共通料理] ヤクルト 目玉焼き ヨーグルト	[A] お粥・ねり [B] パン・ジャム [共通料理] 牛乳 春雨サラダ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト キャベツとソーセージのソテー ヨーグルト
		かに散らし寿司 高野豆腐の含め煮 めかぶ 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン ほうれん草のお浸し ぶどうゼリー	ご飯 漬物 鶏肉の香味焼き チンゲン菜炒め煮 すまし汁	ご飯 漬物 麻婆豆腐 しゅうまい 中華スープ	ご飯 漬物 チキステーキ スパゲティサラダ スープ
		ご飯 漬物 クリームシチュー フルーツシロップ漬け ごぼうサラダ	ご飯 漬物 マスの塩焼き 切干大根と昆布の煮物 小松菜と人参のごま和え	ご飯 漬物 カレイの煮つけ 豆腐かにかまあん 焼きなす	ご飯 漬物 鶏のさっぱり煮 金平ごぼう いんげんのごま和え	ゆかりご飯 季節の炊き合わせ きゅうりの酢の物 きのこ油揚げの甘辛炒め
6	7	8	9	10	11	12
[A] 梅しらす [B] 菓子パン [共通料理] 牛乳 山菜みぞれ和え フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト 筍の煮物 ヨーグルト	[A] 菜粥 [B] 惣菜パン [共通料理] ジョア チンゲン菜の煮浸し フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] フルーツ牛乳 エビボールあんかけ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 菓子パン [共通料理] ヤクルト 牛肉と野菜の炒め物 ヨーグルト	[A] お粥・ねり [B] パン・ジャム [共通料理] 牛乳 えびと竹の子の卵とじ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト 大豆のコンソメ煮 ヨーグルト
おにぎり 肉うどん ちくわの磯辺天ぷら レモンゼリー	ご飯 漬物 サンマの蒲焼き キャベツの酢の物 味噌汁	ご飯 漬物 刺身盛り合わせ じゃが芋煮 味噌汁	おにぎり トマトチキンパスタ ほうれん草としめじの和え物 ワタンスープ	炊き込みご飯 薩摩つくねの炊き合わせ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ねぎとろ丼 春菊としめじのお浸し 味噌汁	カレーライス 福神漬け ローストポークのサラダ りんご
ご飯 漬物 肉団子 かぶとカニカマの和風煮 卵の花	ご飯 漬物 アンサンブルエッグ えびグラタン 彩りピクルス	ご飯 漬物 豚焼肉 油揚げとぜんまい煮 人参とワカメのごま酢和え	ご飯 漬物 サケのレモン焼き 里芋の炊きもの ほうれん草の錦糸和え	ご飯 漬物 ハンバーグ さつま芋甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 漬物 肉じゃが いんげんのごま和え はんぺんと小松菜の煮物	ご飯 漬物 白身魚の甘酢あんかけ もやしのナムル 茄子の味噌炒め
13	14	15	16	17	18	19
[A] たまご粥 [B] 菓子パン [共通料理] 牛乳 枝豆しんじょ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト フキと油揚げの煮物 ヨーグルト	[A] 野菜粥 [B] 総菜パン [共通料理] ジョア いかと里芋の煮物 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] コーヒー牛乳 スパゲティサラダ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 菓子パン [共通料理] ヤクルト ひじき煮 ヨーグルト	[A] お粥・ねり [B] パン・ジャム [共通料理] 牛乳 オムレツ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト キャベツとあさりの酒蒸し風 ヨーグルト
ご飯 漬物 豚焼肉 クワイとワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 漬物 アジフライ 白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 漬物 サバの照り焼き 人参とワカメのごま酢和え すまし汁	宮城県 はらこ飯 いんげんのごま和え さつま芋昆布煮 味噌汁	ご飯 漬物 肉団子の和風あんかけ 菜の花と湯葉の煮浸し 味噌汁	ご飯 漬物 酢鶏 キャベツの塩ナムル 中華風卵スープ	ご飯 漬物 銀ヒラスの照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁
ご飯 漬物 マスの塩焼き ひじきの生姜風味和え 白菜と貝の煮浸し	ご飯 漬物 筑前煮 オクラと長芋の和え物 五目豆腐揚	ご飯 漬物 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵の花 ポテトコロケ	ご飯 漬物 チキン南蛮 ブロッコリーのお浸し 大豆の五目煮	ご飯 漬物 炊き合わせ カリフラワーの甘酢漬け 大根の甘辛煮	ご飯 漬物 豆腐とひき肉の蒸しあんかけ いんげんごま和え さつまいもレモン煮	ご飯 漬物 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ ジャーマンポテト
20	21	22	23	24	25	26
[A] ゆかり粥 [B] 菓子パン [共通料理] 牛乳 金平ポテト フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト 豆サラダ ヨーグルト	[A] わかめ粥 [B] 惣菜パン [共通料理] ジョア ごぼうのうま煮 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] フルーツ牛乳 れんこんと昆布の煮物 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 菓子パン [共通料理] ヤクルト マカロニナポリタン風 ヨーグルト	[A] お粥・ねり [B] パン・ジャム [共通料理] 牛乳 さつま芋昆布煮 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト パンプキンサラダ ヨーグルト
ご飯 漬物 鶏肉と大根の煮物 白菜の土佐酢和え 味噌汁	ご飯 漬物 白身魚のジンジャーソースかけ ツナとキャベツの炒め煮 スープ	ご飯 漬物 かつおのたたき漬け 豚肉のさつと煮 味噌汁	豚井 野菜の酢味噌和え 味噌汁	ご飯 漬物 鮭のクリーム煮 南瓜サラダ スープ	炊き込みご飯 サバの味噌煮 チンゲン菜の煮浸し すまし汁	
ご飯 漬物 かに玉 ほうれん草ナムル しゅうまい	ご飯 漬物 牛バラ焼肉炒め 白菜のお浸し 豆腐つくね団子	ご飯 漬物 豚じゃが 人参と玉子の炒め物 カリフラワーおかかか和え	ご飯 漬物 コロケ盛り合わせ 高野豆腐の玉子とじ 小松菜のお浸し	ご飯 漬物 若鶏の黒酢あん 中華春雨 もやしのナムル	ご飯 漬物 豆腐ハンバーグの野菜あん カニ大根 ほうれん草のお浸し	おにぎり 冷やしそうめん 卵豆腐 里芋の煮っころがし
27	28	29	30	31		
[A] 梅しらす [B] 菓子パン [共通料理] 牛乳 さつま芋甘辛煮 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] ヤクルト キャベツとソーセージのソテー ヨーグルト	[A] 菜粥 [B] 惣菜パン [共通料理] ジョア ちくわと昆布の煮物 フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 食パン・ジャム [共通料理] コーヒー牛乳 エビボールあんかけ フルーツ	[A] お粥・ねり [B] 菓子パン [共通料理] ヤクルト マカロニサラダ ヨーグルト	手作りおやつ 10月2日(水) 10月9日(水) 10月23日(水) 10月30日(水) 誕生日ケーキ 10月17日(水)	
かつ丼 ほうれん草の白和え 味噌汁	おにぎり ミートソーススパゲティ ツナサラダ りんごジュース	ひじきご飯(混ぜこみ) 赤魚の塩焼き 白菜のお浸し すまし汁	ご飯 漬物 サイコロステーキ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 漬物 えび散らし寿司 茶碗蒸し 卵の花 味噌汁		
ご飯 漬物 カレイの煮付け 豆腐と白菜の煮浸し クワイとワカメの酢の物	ご飯 漬物 牛すき煮 茄子のお浸し 筍の土佐煮	ご飯 漬物 麻婆春雨 海鮮しゅうまい もやしのナムル	ご飯 漬物 カレイのとろろ蒸し 大根の梅和え なすの揚げ浸し	ご飯 漬物 豚の生姜焼き 酢の物 大根の甘辛煮		