



# 献立表



	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 切干大根の煮付け 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) 菜の花の辛子和え 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 里芋の含め煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(もやし・えのき) 金平牛蒡 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(茄子・なめこ) ぜんまい煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 筑前煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(切麩・葱) ひじき煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯ハーフ 豚骨ラーメン  餃子 手作り杏仁豆腐 【豚骨ラーメンの日】	米飯 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 鱒の塩焼き 南瓜のいところ煮 キャベツの沢庵和え	米飯 味噌汁(里芋・えのき) 手作り白身魚フライ 牛蒡と大豆の煮物 手作りグレープゼリー	米飯 清汁(冬瓜・葱) 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の白煮 オクラの湯葉和え	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 鶏肉のマーマレード焼き ウインナーと野菜の煮物 もやしと竹輪の山葵マヨ和え	米飯 玉子スープ 回鍋肉 大学芋 ナムル	米飯【里芋の日・羊羹の日】 味噌汁(白菜・えのき) 手作り里芋コロッケ  切干大根の炒め煮 手作り水ようかん 
夕	菜飯【豆腐の日】 清汁(切麩・貝割れ) 揚げだし豆腐  白菜の炒め煮 ほうれん草とえのきのサラダ	米飯 清汁(大根・葱) 鶏肉と大豆の甘味噌炒め 小松菜の炒め物 ぶどうムース	米飯 味噌汁(もやし・しめじ) 鶏肉の梅照焼 大根と厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え	米飯【味噌おでんの日】 清汁(玉麩・三つ葉) 味噌おでん  茄子の煮物 洋梨缶	米飯 味噌汁(南瓜・葉大根) 和風麻婆豆腐 角麩のおかか煮 オレンジ	米飯 味噌汁(厚揚げ・ブナピー) ホキの柚子胡椒焼 花型豆腐の煮物 りんごムース	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) 赤魚の塩麩焼き 長芋の磯辺炒め じゃこおろし
おやつ	バナナカステラ	 台湾カステラ (コーヒー)	吹雪饅頭	牛乳ケーキ	ぽたぽた焼き	パンケーキ(メープル)	Caヨーグルト

※都合により変更する場合があります

