

10月

献立表



	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯 小松菜とはんぺんの煮物 味噌汁 (南瓜・ねぎ) 乳酸菌飲料 ふりかけ	米飯 Ca法連草オムツ 味噌汁 (小松菜・もやし) 乳酸菌飲料 佃煮	米飯 大根と昆布の煮物 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 乳酸菌飲料 ふりかけ	米飯 肉団子 味噌汁 (さつま芋・かいわれ) 乳酸菌飲料 玉子風味ソース	米飯 豚バラと竹輪の煮物 味噌汁 (大根・えのき) 乳酸菌飲料 ふりかけ	米飯 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 (白菜・しめじ) 乳酸菌飲料 佃煮	米飯 フランクfurter 味噌汁 (南瓜・葉大根) 乳酸菌飲料 ふりかけ
昼食	米飯 玉子焼き和風餡かけ 南瓜コロッケ 清汁	 米飯 鯖の味噌煮 茄子とはんぺんのソテー 白桃缶	米飯 ハンバーグ ハヤソース ブロッコリーのチーズソテー パイン缶	 米飯 赤魚の粕漬け焼 大根とひじきの煮物 パナ	米飯 白身魚のカレムニエル マカロニのケチャップ炒め コンスープ	米飯 ふりかけご飯 きしめん 一口味噌ヒレカツ 水ようかん	米飯 唐揚げ 青菜のなめ茸和え 柿
夕食	米飯 白身魚の照焼 ツじゃが フルーツカクテル缶	 米飯 鶏肉のたらこ大葉焼 ホークピンス コンソメスープ	米飯 魚のピカタ 厚揚げと舞茸の煮物 味噌汁 (さつま芋・きざみあげ)	米飯 豚肉と白菜の旨煮 たこ焼 清汁	 米飯 豚キチ 冬瓜の煮物 リンゴムス	米飯 白身魚のソテーのフリソースがけ 玉子と小松菜の炒め物 味噌汁 (里芋・えのき)	 米飯 焼豆腐の枝豆餡 人参のツ炒め 味噌汁 (小松菜・なめこ)
3時	ドーナツ 1個	柔らかオナ (のり塩) 1袋	紅葉饅頭 1個	レモンケーキ 1個	まがりせんべい 1袋	バナナパウンドケーキ 1個	ミニ肉まん 1個