

10月第1週

< 常食 >

M E N U

	10月1日 (日)	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)
朝食	ごはん かぼちゃの鶏そぼろ煮 キャベツの柚子醤油サラダ おかかふりかけ 豆腐とナメコの味噌汁	ごはん 納豆 ナスとパプリカの味噌炒め 白菜と油揚げの味噌汁	あんパン・クリームパン 玉葱とウインナーのソテー バナナ	ごはん さんま鰹煮 白菜とシメジのごま和え のり佃煮 ナメコとワカメの味噌汁	ごはん 小松菜と薩摩揚げの煮浸 里芋と人の白和え サケ風味ふりかけ キャベツとシメジの味噌汁	あんパン・クリームパン 豚肉のカレー炒め バナナ	ごはん 鮭の卵とじ 小松菜のおかか和え ねぎ味噌 ニラとじゃが芋の味噌汁
昼食	ごはん 鶏肉のタルタルソース 大根の青じそサラダ 長葱とエノキの味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬け 大根とはんぺんの煮付 ブロッコリーの焙煎ゴマ和え 牛乳	カレーライス キャベツのコーンサラダ みかん缶 牛乳	ごはん チーズ包みメンチ アスパラと卵のマヨ炒め 胡瓜のごま醤油サラダ 牛乳	ごはん ブリの煮付 ポテトと鶏挽肉の炒め 煮 豚汁 牛乳	ごはん 鱈の照焼 なめ茸和え そうめん汁 牛乳	ごはん ミートコロッセ 白菜とウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ 牛乳
夕食	ごはん ロールキャベツ トマト煮 込 小松菜とウインナーのソテー スパゲティサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツのサウザンサラ ダ コーンポタージュ	ごはん ますの香草焼 菜の花のお浸し 大根と麩の味噌汁	ごはん 麻婆茄子 キャベツの中華サラダ 湯葉スープ	ごはん ゴーヤチャンプルー 菜の花のだし醤油和え いこみこうや煮	ごはん エビとウズラ卵のチャウダー ブロッコリーの焙煎ゴマサラダ あらびき肉団子	ごはん 白身魚のマスタード焼 菜の花の湯葉和え さつま芋汁

※天候等によって、使用する食材に変更が生じる場合があります。