

2021年

献立表

10月

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 湯葉の含め煮 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 大根と人参の 煮物 青梗菜の くるみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 キャベツの 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 ジュリアン スープ スパイシー チキン れんこんの きのこ炒め 大根の ツナサラダ	ご飯 味噌汁 松風焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン 小籠包 杏仁豆腐	ご飯 コンソメ スープ ハンバーグ ビーフン炒め マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の 甘酢あんかけ ワトいなりの 煮物 小松菜の 胡麻和え	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 あじの 香味焼き 細切り昆布の 炒め物 白菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 鮭の みそマヨ焼 里芋の 干草あんかけ 小松菜の 磯和え
夕食	ご飯 清汁 西京焼き がんもの煮物 白菜の なめ茸和え	松茸ご飯 清汁 焼魚 筍と桜えびの 炒め物 柿と ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 南瓜の含煮 青梗菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 煮魚 かぶの煮物 とろろ汁	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 いこみこうや ほうれん草の わさび和え	ご飯 白菜とニラの スープ 豆腐とエビの 炒め物 シュウマイ 果物	ご飯 清汁 鶏肉の 塩麴焼 小松菜の じゃこ炒め かぶの甘酢漬	ご飯 清汁 白身魚の 紅葉揚 なすの 味噌炒め ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 中華スープ 半月オムレツ 胡瓜と竹輪の 中華和え リンゴムース

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 青梗菜の 煮浸し 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや おくらの 和え物 漬物	食パン ミネスト ローネ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 卵とし 漬物
昼食	散らし寿司 清汁 粕漬 筑前煮 白菜と ワカメの 柚子香和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め 大根と胡瓜の 梅和え	ご飯 クリーム シチュー ほうれん草の くるみサラダ 杏ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の マヨネーズ焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め フロコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう 白菜の 辛子和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 秋なすの 揚げ浸し ポテトサラダ	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 錦糸焼売 フルーツゼリー	ご飯 清汁 西京焼き 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 太刀魚の きのこあんかけ 厚揚げの 土佐煮 トマトと アスパラの サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ さつまいもの 甘煮 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜の 土佐和え	ご飯 けんちん汁 さばの みりん醤油漬け 湯葉の含め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 桜えびと キャベツの 和え物	ご飯 ワカメスープ 牛肉の オムレツ炒め カブの ツナサラダ 果物	照焼丼 清汁 竹輪の炒め煮 小松菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 アジの レモン塩焼 カリフラワーの あんかけ 青梗菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 里芋の含め煮 豆苗と もやしの 和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 ほうれん草の わさび和え とろろ汁

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 小松菜の 磯和え 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め物 漬物	食パン コーン ポタージュ ほうれん草の ソテー 果物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 キャベツの ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい オレンジ ムース	ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 チリコン カーン ピーチゼリー	ご飯 清汁 鯖の もろみ漬け 細切り昆布の 炒め物 竹輪とわけぎの ぬた和え	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 チャプチェ ほうれん草の お浸し	ご飯 チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さんぴら ごぼう 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 ワカメスープ 青椒牛肉絲 錦糸焼売 柚子ゼリー	栗ごはん 清汁 焼魚 ひじきの 五目煮 青梗菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 キノコと じゃが芋の ガーリック炒め いんげんの くるみ和え	ご飯 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ 煮込み ハンバーグ 南瓜の シナモン煮 トマトと ブロッコリーの サラダ
夕食	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 かぶの煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り 青梗菜の 辛子和え	親子丼 味噌汁 湯葉の含め煮 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 清汁 すき焼き煮 里芋の 柚子風味 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し 青梗菜の 磯和え	ご飯 豚汁 厚焼卵 春雨とエビの 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 粕漬 切干し大根の 煮付け かぶの 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 れんこんの 炒め物 スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪と ピーマンの 炒め煮 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き ビーフン炒め 青梗菜の お浸し