



令和3年 10月

# 献立表



	金 1日	土 2日
朝	パン コンソメスープ スクランブルエッグ スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ きんぴら ツナの和風和え 漬物 味噌汁	きしめん(温) だし さつま芋御飯 梅しそフライ 和え物 フルーツ
夕	御飯 魚の幽庵焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ 煮豆 お吸い物	御飯 くわ焼き 付け合わせ がんものおろし煮 酢の物 漬物 味噌汁

	日 3日	月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日	土 9日
朝	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 煮びたし なます ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ 野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ マーガリン 牛乳	雑炊 ししやも ごま和え 漬物 ヤクルト
昼	御飯 野菜炒め 餃子 お浸し ぶどうゼリー 中華スープ	カレーライス 漬物 エビフライ 大根サラダ フルーツ	焼きそば おにぎり ナムル わかめスープ 青りんごゼリー	御飯 さばのみそ煮 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ ひじきの白和え フルーツ お吸い物	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 しそ和え お吸い物 デザート	中華丼 コロケ ピーナッツ和え フルーツ 中華スープ	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ そぼろ煮 胡瓜の酢の物 煮豆 お吸い物
夕	御飯 おでん ひじき煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	御飯 コロケ 付け合せ 糸こんにゃくとじ ごま和え 煮豆 味噌汁	御飯 魚のピカタ 付け合せ 豆そぼろの炒り煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 おろしハンバーグ 付け合せ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト 漬物 味噌汁	御飯 魚の当座煮 大根の煮物 三色和え 漬物 味噌汁	御飯 魚田 付け合わせ 含め煮 オクラの和え物 漬物 お吸い物	御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ 炊き合わせ 梅肉和え フルーツ 味噌汁
朝	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 春雨の卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おなか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト
昼	カレー風味ピラフ 海老チリ スパゲティーサラダ 杏仁フルーツ わかめスープ	山かけそば そばだし おにぎり カレーコロケ お浸し フルーツカクテル	<松花堂弁当> 梅しそ飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 天ぷら 天つゆ 茶碗蒸し 白和え デザート お吸い物	マーボー丼 餃子 ピーナッツ和え フルーツ たまごスープ	御飯 魚のマスタード焼き 付け合せ 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン おにぎり 春巻き もずくの生姜酢 マスカットゼリー	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 華風卵とじ 味噌マヨ和え 煮豆 お吸い物
夕	御飯 魚の長芋煮 豆そぼろの炒り煮 しらたきの真砂和え 漬物 味噌汁	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ レンコンの煮物 ひじきの白和え 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ ジャーマンポテト しらす和え 煮豆 味噌汁	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ 筑前煮 フロッキーサラダ 漬物 味噌汁	きのこ御飯 おでん カニクリームフライ なます 漬物 お吸い物	御飯 魚の照り焼き 付け合わせ そぼろ肉じゃが おなか和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の南蛮漬 大根の海老あんかけ ごま和え フルーツ 味噌汁
朝	御飯 味噌汁 うの花 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 レンコン炒め おなか和え ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ 野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 ごま和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム 牛乳	雑炊 魚の塩焼き お浸し 漬物 ヤクルト
昼	御飯 魚のムニエル 付け合せ がんものおろし煮 ブロッコリーのヘルシ-サラダ 漬物 トマトスープ	きつねうどん つゆ おにぎり コロケ 白和え 青りんごゼリー	十五穀米御飯 おろし煮 付け合わせ ピーマンソテー 酢味噌和え フルーツ お吸い物	御飯 チキンカツ 付け合せ じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆 お吸い物	御飯 魚のバター醤油焼き 付け合せ 筑前煮 酢の物 漬物 味噌汁	牛丼 豆そぼろの炒り煮 ツナ和え お吸い物 ぶどうゼリー	カレーライス 漬物 スパゲティーサラダ わかめスープ フルーツ
夕	栗御飯 豚肉の柳川風 南瓜の含め煮 ポン酢和え お吸い物 ゼリー	御飯 豚肉の辛味噌焼き 付け合せ 五目ひじき 中華サラダ 漬物 お吸い物	御飯 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ナムル 漬物 わかめスープ	御飯 魚の竜田焼き 付け合せ レンコンと角揚げの煮物 しらたきの真砂和え 漬物 味噌汁	菜飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合せ がんもの煮物 桜海老との白菜和え物 フルーツ お吸い物	御飯 魚の生姜煮 付け合せ 里芋とひじき煮物 梅肉和え 漬物 味噌汁	<バイキング> 
朝	御飯 味噌汁 うの花 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おなか和え ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも お浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味付けのり 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ マーガリン 牛乳	雑炊 魚の塩焼き 和え物 漬物 ヤクルト
昼	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ きんぴら おなか和え 漬物 お吸い物	チャンポン おにぎり 餃子 ピーナッツ和え オレンジゼリー	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	御飯 魚のムニエル 付け合せ そぼろ煮 和え物 煮豆 味噌汁	御飯 松風焼き 付け合せ 大根の煮物 もずくの生姜酢 漬物 味噌汁	マーボー丼 ピーマンソテー 大根サラダ フルーツカクテル わかめスープ	御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ がんもの煮物 ごま和え 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のトマトソース煮 付け合せ かぼちゃのいとこ煮 なます 煮豆 味噌汁	御飯 魚の梅煮 付け合わせ 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ 漬物 かきたま汁	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合せ ひじきの煮物 白和え 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 含め煮 ブロッコリーのヘルシ-サラダ フルーツ お吸い物	御飯 魚の幽庵焼き 付け合せ おなか和え 肉じゃが風 煮豆 お吸い物	御飯 魚の長芋煮 レンコンと角揚げの煮物 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁	わかめ御飯 おでん じゃこじゃが 酢の物 ゼリー お吸い物

朝	日 31日
朝	御飯 味噌汁 高野の含め煮 お浸し ふりかけ 牛乳
昼	御飯 タンドリーチキン 付け合せ 野菜のトマト煮 なめたけ和え デザート コンソメスープ
夕	御飯 西京漬け焼き 付け合せ きんぴら 海藻サラダ 漬物 味噌汁



都合により、やむを得ずメニュー内容を  
変更させていただく場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

