

2023

令和5年

10

月 献立表



日

月

火

水

木

金

土

| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7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 お浸し 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 ジャム 牛乳 | 雑炊 ししゃも ごま和え 漬物 ヤクルト |
| 昼 | 御飯 野菜炒め 餃子 お浸し 杏仁フルーツ 中華スープ | カレーライス 漬物(福神漬) エビフライ 大根サラダ フルーツ | そうめん(冷) つゆ おにぎり コロケ ピーナッツ和え 青りんごゼリー | 御飯 金目鯛のおろし煮 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ ひじきの白和え 煮豆 お吸い物 | 肉うどん つゆ(うどん) おにぎり あじフライ 和え物 フルーツカクテル | 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ 炊き合わせ 酢の物 フルーツ 味噌汁 | ★名湯だより 御飯 鯛のおろしポン酢かけ 青菜の煮浸し とも和え 豆乳と白菜の卵スープ オレンジゼリー |
| 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 付け合わせ がんもとなすの煮物 ごまわさび和え 煮豆 お吸い物 | 御飯 さけのピカタ 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 酢味噌和え フルーツ 味噌汁 | 御飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト 漬物 味噌汁 | 御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶの煮物 三色和え 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の玉葱ソースかけ 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 付け合わせ そぼろ煮 しらたきの真砂和え 煮豆 お吸い物 |
| | 8日 | 9日 スポーツの日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 朝 | 御飯 味噌汁 含め煮 お浸し 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 おかか和え 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 ししゃも お浸し 漬物 ヤクルト |
| 昼 | 御飯 あじのムニエル 付け合わせ がんものおろし煮 ブロッコリーのヘルシーサラダ 漬物 コンソメスープ | 山かけそば そばだし おにぎり コロケ なめたけ和え 季節のデザート | カレー風味ピラフ ささみフライ スパゲティーサラダ ゼリー(クール) わかめスープ | 御飯 さわらのバター醤油焼き 付け合わせ いか大根 ごまみそ和え 煮豆 たまごスープ | 御飯 あじのマスタード焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ 味噌汁 | 冷やし中華 おにぎり 春巻き ごまわさび和え マスケットゼリー | 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 | 栗御飯 豚肉の柳川風 豆そぼろの炒り煮 梅肉和え 漬物 お吸い物 | 御飯 メルルサのマヨネーズ焼き 付け合わせ レコンの煮物 ピーナツ和え 漬物 味噌汁 | 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 筑前煮 しらす和え 煮豆 味噌汁 | 御飯 おろしハンバーグ 付け合わせ コンソメ煮 ピーナツ和え 煮豆 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 ぶりの照り焼き 付け合わせ そぼろ肉じゃが もずくの生姜酢 漬物 味噌汁 | 御飯 あじの南蛮漬 大根の海老あんかけ ごま和え フルーツ 味噌汁 |
| | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 朝 | 御飯 味噌汁 うの花 和え物 味付けのり 牛乳 | 御飯 味噌汁 レコン炒め おかか和え ふりかけ 牛乳 | パン コンポタージュ 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 なます 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 だし巻き卵 お浸し 漬物 ヤクルト |
| 昼 | <松花堂弁当> 梅しそ飯 鶏肉の唐揚げ 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 | きつねうどん つゆ(うどん) おにぎり コロケ もやしの生姜醤油和え オレンジゼリー | 十五穀米御飯 さばのみそ煮 付け合わせ ビーフソテー 酢味噌和え 漬物 お吸い物 | 御飯 チキンカツ 付け合わせ じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆 お吸い物 | 御飯 さわらのバター醤油焼き 付け合わせ 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 ぶどうゼリー お吸い物 | 御飯 鶏肉の竜田揚げ 付け合わせ 茄子の煮物 ごま和え 漬物 味噌汁 |
| 夕 | 御飯 赤魚の長芋蒸し 南瓜の含め煮 ポン酢和え フルーツ お吸い物 | 御飯 豚肉の辛子味噌焼き 付け合わせ 五目ひじき 中華サラダ 漬物 お吸い物 | 御飯 八宝菜 焼売 ナムル フルーツ わかめスープ | 御飯 あじの竜田焼き 付け合わせ レ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 付け合わせ 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 さばの生姜煮 付け合わせ 里芋とひじき煮物 梅肉和え 漬物 味噌汁 | わかめ御飯 おでん じゃこじゃが 酢の物 フルーツ お吸い物 |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 朝 | 御飯 味噌汁 うの花 ごま和え ふりかけ 牛乳 | 御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 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 ししゃも 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 ジャム 牛乳 | 雑炊 だし巻き卵 お浸し 漬物 ヤクルト |
| 昼 | 御飯 魚の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) きんぴら おかか和え 漬物 お吸い物 | チャンポン おにぎり 餃子 ピーナツ和え 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 さわらのムニエル 付け合わせ そぼろ煮 トレンジング和え 煮豆 味噌汁 | 御飯 松風焼き 付け合わせ 大根の煮物 もずくの生姜酢 漬物 味噌汁 | きしめん(温) だし おにぎり コロケ しらす和え フルーツ | カレーライス 漬物 スパゲティーサラダ クリーミーコロケ フルーツ |
| 夕 | 御飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合わせ かぼちゃのいとこ煮 なます 煮豆 味噌汁 | 御飯 赤魚の梅煮 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 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 漬物 味噌汁 | 御飯 牛肉と野菜のみそ炒め 含め煮 ブロッコリーのヘルシーサラダ フルーツ お吸い物 | 御飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 肉じゃが風 おかか和え 煮豆 お吸い物 | 御飯 さわらの西京漬け焼き 付け合わせ 茄子と角揚げの煮物 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁 | <バイキング> |
| | 29日 | 30日 | 31日 | 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。 | | | |
| 朝 | 御飯 味噌汁 高野の含め煮 お浸し ふりかけ 牛乳 | 御飯 味噌汁 里芋の煮物 お浸し ふりかけ 牛乳 | パン コンポタージュ オムレツ 南瓜サラダ ジャム 牛乳 | | | | |
| 昼 | 御飯 鶏肉のもろみ焼き 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ 錦糸かけ 漬物 味噌汁 | マーボー丼 ビーフソテー 大根サラダ フルーツカクテル わかめスープ | 御飯 あじのトマトソースかけ 付け合わせ 野菜のクリーム煮 海藻サラダ デザート(ポーロ) コンソメスープ | | | | |
| 夕 | 御飯 赤魚の長芋蒸し きんぴら なめたけ和え 漬物 お吸い物 | 御飯 さけの南蛮漬 五目ひじき ピーナツ和え 漬物 お吸い物 | 御飯 肉団子の甘酢がらめ いか大根 和え物 フルーツ 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。

