



★令和5年10月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



	1日(日曜日)	2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)	7日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め 蒸しシューマイ	ご飯 みそ汁 冬瓜ポーク煮 チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ベーコンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツのコンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とし チキンマカロニポテトサラダ	ご飯 みそ汁 根菜洋風煮 ツナ豆腐炒め
昼食	ご飯 みそ汁 豚カツ玉子とし サバ照り煮 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 豚肉生姜焼 からし菜と人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナチンゲン菜炒め カニカマきのこ和え	ご飯 みそ汁 チキントマトピーナッツシチュー 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チンジャオロース 揚げシューマイ甘酢あん 人参ときのこのツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ツナゴーヤー炒め ポークビーンズ	ご飯 みそ汁 野菜の肉味噌炒め 茄子オランダ煮 ほうれん草と人参の白和え
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 千切りイリチー 菜の花カニカマ和え	ご飯 みそ汁 鶏むねから揚げ ハニーマスタードソース 小松菜と人参の胡麻和え 大豆煮	ご飯 みそ汁 ひき肉とミックスベジタブルのカレー炒め カニカマ天ぷら ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚すき煮 千切り大根煮 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 チキンカレー 人参シリシリ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め チキアギ天の煮浸し ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 チキンガーリック塩炒め からし菜炒め キャベツの塩昆布和え
	8日(日曜日)	9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)	14日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ ナポリタン ミートコロッケ	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー ツナとブロッコリーのベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ソーセージとマカロニのクリーム煮 ツナと洋風野菜ガーリック炒め	ご飯 みそ汁 鶏冬瓜煮 ツナ天津	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース ナポリタン
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉冬瓜煮 イカ天ぷら ツナパブリカ和え	ご飯 みそ汁 揚げ魚の南蛮ソース ごぼうの肉そぼろ炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ炒め カニカマきのこ和え	ご飯 みそ汁 鶏むねから揚げ ハニーマスタードソース 人参とひき肉のカレー炒め インゲンおかか和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 チーズハンバーグ デミソース ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 赤魚煮つけ 人参のツナおかか和え	ご飯 みそ汁 豚バラ大根煮 クーブイリチー 菜の花おかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 メンチカツ フーチャンプルー 大根と胡瓜のおかか和え	ご飯 みそ汁 肉じゃが煮 水ギョウザ ほうれん草ナムル	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 千切りイリチー 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー カニカマ天ぷら カボチャ煮	ご飯 みそ汁 ターメリックライス みそ汁 キーマカレー 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ターメリックライス みそ汁 チキンクリーム煮 ツナゴーヤー炒め カニカマポテトサラダ	ご飯 みそ汁 親子とし かぼちゃコロッケ ほうれん草白和え
	15日(日曜日)	16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)	21日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉根菜煮 揚げシューマイ甘酢あん	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め ポーク玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉冬瓜煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン 洋風野菜ソテー	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め アーサ玉子とし
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉キャベツ炒め 魚天ぷら 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カニカマ天ぷら ブロッコリーツナ和え	ご飯 みそ汁 チキンイエローカレー イカときのこのソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 クーブイリチー イカすり身揚げ からし菜炒め	ご飯 みそ汁 もずくの鶏そぼろ炒め ササミチーズフライ 中華イカ和え	ご飯 みそ汁 ジューシー みそ汁 豚角煮 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 メンチカツ フーゴーヤー炒め ツナパブリカ和え
夕食	ご飯 みそ汁 厚揚げ豆腐の肉そぼろ炒め 芋煮 きのこサラダ	ご飯 みそ汁 チキントマトシチュー ササミチーズ揚げ ひじき煮	ご飯 みそ汁 ピーマンと豆腐のコンビーフ炒め 人参シリシリ炒め カボチャ煮	ご飯 みそ汁 豚肉がめ煮 かぼちゃコロッケ 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンカレー 厚揚げ豆腐のツナ炒め マッシュポテト	ご飯 みそ汁 和風麻婆豆腐 チーズハンバーグ デミソース ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華煮 チキンナゲット きのこサラダ
	22日(日曜日)	23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)	28日(土曜日)
朝食	サンドウィッチ オニオンスープ ツナクリームパスタ 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐とチンゲン菜のひき肉炒め カニカマ天津	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 温野菜ツナ和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 人参の鶏そぼろ炒め ジャーマンポテト	ご飯 みそ汁 白菜鶏そぼろ煮 トンカツ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 出し巻き玉子おろしポン酢
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 チキンから揚げ オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナパブリカ炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 白身魚フライ 小松菜炒め	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 鯖味噌煮 中華イカ和え	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン フーイリチー 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 シャケご飯 みそ汁 豚玉とし 人参シリシリ炒め チキアギ天煮浸し	ご飯 みそ汁 豚バラと豆腐のうま煮 インゲンベーコン炒め 芋煮
夕食	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 肉団子ケチャップ煮 野菜和え物	ご飯 みそ汁 酢豚 白身魚フライ かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー カニカマ天ぷら きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚肉とほうれん草の生姜炒め 蒸しシューマイ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め イカと玉ねぎのしょうゆ炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 ホィコーロー 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ハムカツ 小松菜ツナ炒め 大豆煮
	29日(日曜日)	30日(月曜日)	31日(火曜日)				
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 ポーク冬瓜煮 ツナ天津	ご飯 みそ汁 豚バラ大根煮 出し巻き玉子おろしポン酢				
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉がめ煮 イカすり身揚げ 中華イカ和え	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め サバ照り煮 インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と根菜の黒酢炒め 赤魚煮つけ ほうれん草とうす揚げの煮浸し				
夕食	ご飯 みそ汁 肉じゃが煮 茄子オランダ煮 うじら豆腐	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 揚げハンバーグ かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 豚肉冬瓜煮 チキンから揚げ 人参シリシリ炒め				