






予定献立表

令和 6年 10月 21日 ~ 令和 6年 10月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(月)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ ぶどうヨーグルト 	ごはん 揚げ鯖のおろし煮 秋の味噌汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 フレンチサラダ 
22(火)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳 	やきそば(代替えは厚揚げと野菜の味噌炒め) 水餃子のスープ チンゲン菜のマスタードマヨ マンゴープリン 	ごはん 親子煮 金時豆煮 ユカリ和え 
23(水)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ハヤシライス 白菜のサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん 照り焼き 南瓜のいとこ煮 もやしの酢の物 
24(木)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	サンドイッチ(代替えはハンバーグ) パンプキンスープ 野菜の盛り合わせサラダ ジョア 	ごはん 豆腐の五日煮 鶏レバー煮 中華風なます 
25(金)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚のピカタ けんちん汁 ほうれん草サラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 里芋の味噌煮 もずく酢 
26(土)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 沢煮椀 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん クリームコロッケ ぜんまい煮 トマトサラダ 
27(日)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 大根のスープ煮 スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん 寄せ鍋 芋金平 春雨の酢の物 
28(月)	雑炊 白菜の炒め煮 つけもの プルーンヨーグルト 	ごはん 味噌かけおでん すまし汁 青菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大豆煮 長芋の梅肉和え 
29(火)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	オムライス(代替えはオムレツ) コンソメスープ 野菜のピクルス デザートムース 	ごはん 射込高野煮 ジャコ炒め おろし和え 
30(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖の洋風照り焼き 根菜汁 青菜の白和え フルーツ 	ごはん 回鍋肉 蒸しシューマイ ところ天サラダ 
31(木)	ごはん みそ汁 里芋煮 佃煮 牛乳  	ごはん かきあげ みそ汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん ポテトオムレツ 切り干し大根の煮物 エビサラダ 

