

平成28年10月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
1	土	朝	ご飯	塩鮭	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	お茶漬け		鶏と大根の煮物	野菜とじゃこのおかか和え	いちごミルクプリン
		夕	ご飯	八宝菜	ツナサラダ	中華スープ	なめらか杏仁豆腐
2	日	朝	ご飯	目玉焼き	ジャーマンポテト	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚キムチ	スパゲティサラダ	かきたま汁	練乳プリン
		夕	ご飯	鱈の南蛮漬け	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
3	月	朝	バタートースト	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	ワンタンスープ	カラメルミルクプリン
		夕	ご飯	カジキの味噌マヨ焼き	もやしのナムル	すまし汁	小豆パパロア
4	火	朝	ご飯	ハムエッグ	ひじき蓮根	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯛の梅干し煮	キャベツとわかめのナムル	かきたま汁	二種のぶどう/ジョア
		夕	ご飯	油淋鶏	コンビネーションサラダ	みそ汁	ミルクフルーツ寒
5	水	朝	ご飯	かみかみふりかけ	厚焼き玉子	みそ汁	-
		昼	シーフードトマトスパゲティ		青菜のサラダ	コーンポタージュ	ミルクみかんゼリー
		夕	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	牛蒡サラダ	みそ汁	メープルプリン
6	木	朝	パン	ソーセージソテー	-	野菜スープ	ジョア
		昼	かやくご飯	鯉の竜田揚げ	もやしの胡麻酢和え	みそ汁	抹茶プリン
		夕	ご飯	鶏肉とじゃが芋のチーズ焼き	じゃこサラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
7	金	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	セルフとんかつサンド		青菜とコーンのソテー	ミネストローネ	紅白白玉ポンチ
		夕	ご飯	鶏肉の中華風旨煮	マセドアンサラダ	みそ汁	苺パパロア
8	土	朝	テイクアウト				
		昼	ガパオ炒め風ご飯		春巻き	野菜スープ	マンゴープリン
		夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	ミモザサラダ	みそ汁	ミックスゼリー
9	日	朝	ご飯	豆腐と青梗菜のピリ辛炒め	じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	鮭そぼろ丼		大根サラダ	冬瓜のスープ	ブラマンジェ
		夕	ご飯	豚の生姜焼き	卵サラダ	みそ汁	豆乳プリン
10	月	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	さつま揚げの炒め煮	みそ汁	-
		昼	皿うどん		豆マメまめサラダ	中華スープ	杏仁豆腐
		夕	ご飯	ブリの照り焼き	青菜の辛子和え	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
11	火	朝	ご飯	巣ごもり卵	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ハッシュドビーフ		グリーンサラダ	野菜スープ	カスタードプリン
		夕	ご飯	蒸し鶏の香味ソース	タラモサラダ	みそ汁	ブラマンジェ 苺ソース
12	水	朝	フレンチトースト	ソーセージソテー	-	カフェオレ	バナナ
		昼	栗ご飯	メダイと大根の煮つけ	ゆかり和え	みそ汁	ジョア/柿
		夕	ご飯	チキンのコーンフ레이크焼き	コーンサラダ	春雨スープ	ミルク寒 マンゴーソース
13	木	朝	ご飯	炒り豆腐	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	ささみの梅しそフライ	シーザーサラダ	野菜スープ	ブルーベリーヨーグルト
		夕	ご飯	鯖のみそ煮	青菜の香味和え	かきたま汁	カフェオレプリン
14	金	朝	ご飯	納豆	野菜のオイスター炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	秋鮭の味噌マヨ焼き	切干大根の煮物	かきたま汁	黒ゴマパパロア
		夕	コンソメバターライス	ホワイトチキンシチュー	コンビネーションサラダ	-	アセロラゼリー
15	土	朝	パン	ソーセージポトフ	小松菜のガーリックソテー	-	カップヨーグルト
		昼	親子丼		白菜の塩昆布和え	みそ汁	ピーチパパロア
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼き	パンプキンサラダ	野菜スープ	小豆ミルク寒

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。