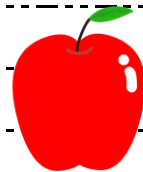


今週のメニュー

令和元年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/7	月	・イカのマヨソテー	・ビビンバ	
		・のり巻き玉子焼き	・タコとねぎのチヂミ	
		・キャベツのレモンじょうゆ和え	・キムチ	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん		
10/8	火	・厚揚げとしめじの煮物	・太刀魚のムニエル	
		・豆苗とひき肉の炒め物	・トマトのチーズ焼き	
		・みょうがの浅漬け	・ごぼうサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/9	水	・玉子サンド	・塩わさび鶏から揚げ	
		・ソーセージ入りポトフ	・南瓜の煮物	
		・レタスサラダ	・青菜のごま和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
10/10	木	・そうめんチャンプルー	・鮭のちゃんちゃん焼き	
		・ミニがんもの煮物	・雷こんにゃく	
		・混ぜごはん	・すまし汁	
		・かきたまスープ	・ごはん	
		・フルーツ	・りんごゼリー	
10/11	金	・鶏のねぎ塩焼き	・豚もものスパイス煮込み	
		・もやしのピリ辛和え	・コンソメポテト	
		・漬物	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・コーンスープ	
		・ごはん	・ごはん	



今週のメニュー

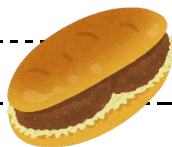
令和元年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/14	月	・ ハムエッグ	・ カレイの唐揚げ	
		・ ひじきと大豆の煮物	・ 里芋の田楽	
		・ 人参のドレッシング和え	・ にらとしらすの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/15	火	・ 蒸し鶏サラダ ごまダレ	・ 豚味噌漬け焼き	
		・ ピクルス	・ 桜えびとしいたけの煮浸し	
		・ 豆乳スープ	・ 大根サラダ	
		・ ロールパン	・ すまし汁	
			・ ごはん	
10/16	水	・ 納豆オムレツ	※チンジャオロースー	※たけのこのかわりにじゃがいもを使用
		・ キャベツとベーコンのソテー	・ シューマイ	
		・ 漬物	・ 青梗菜のナムル	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
10/17	木	・ ほっけの干物	・ 鶏団子のトマト煮込み	
		・ れんこんの金平	・ セロリのサラダ	
		・ ピーマンの塩昆布和え	・ コンソメスープ	
		・ 味噌汁	・ ピラフ	
		・ ごはん	・ ヨーグルト	
10/18	金	・ けんちんそば	・ さんまの香草焼き	
		・ 豆腐の薬味のせ	・ きのことソテー	
		・ 焼きおにぎり	・ 鶏皮ポン酢	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	

今週のメニュー

令和元年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/21	月	・じゃが芋の鶏そぼろ煮	☆玉ねぎと豚の香り炒め	
		・なめたけ納豆	・厚揚げの生姜焼き	
		・青菜の辛子和え	・南瓜とりんごのサラダ	
		・味噌汁	・玉子スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/22	火	※月見わかめうどん	・鯖の塩焼き	※温泉卵使用
		・ささみの磯部焼き	・もやしと油揚げの煮浸し	
		・大根のゆかり和え	・セロリの浅漬け	
		・天かすごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
10/23	水	・ツナの野菜炒め	・手羽先の中華煮込み	
		・トマトとチーズのサラダ	・れんこんの素揚げ	
		・味噌汁	・タコのキムチ和え	
		・ごはん	・中華スープ	
		・フルーツ	・ごはん	
10/24	木	・コロッケサンド	・豆腐ハンバーグ	
		・きのこウインナーのソテー	・ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	
		・レタスサラダ	・ちくわの大葉巻き	
		・カレースープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/25	金	・豚丼	・カジキのバジルフリッター	
		・豆苗ののり和え	・さつま芋のミルク煮	
		・漬物	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
			・ごはん	



今週のメニュー

令和元年 10月～11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/28	月	・鶏唐揚げ親子丼	・鰻の中華風煮	
		・里芋とイカの煮物	・中華茶碗蒸し	
		・漬物	・☆しらたきのサラダ	
		・味噌汁	・中華スープ	
			・ごはん	
10/29	火	・ポークソテー おろしソース	・牛小間のゆずこしょう炒め	
		・キャベツのポン酢和え	・さつまいものレモン煮	
		・焼きのり	・豆苗のおかか和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/30	水	・ピザトースト	・カツオのごま焼き	
		・もやしとハムのソテー	・さつま揚げとにんじんの煮物	
		・ヨーグルトサラダ	・アボカドとトマトのわさび醤油和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/31	木	※野菜入り出汁巻き玉子	・南瓜と鶏のクリームシチュー	※長ねぎ、にんじん、いんげんなど
		・高野豆腐の煮物	・メンチカツ	
		・白菜の浅漬け	・コンビサラダ	
		・味噌汁	・パンorごはん	
		・ごはん	・フルーツ	
11/1	金	・いわしの醤油焼き	・パイコー麺	
		・きのこの焼き浸し	・ニラとカニカマの中華和え	
		・もやしとわかめの酢の物	・ザーサイ	
		・味噌汁	・レタスチャーハン	
		・ごはん		

