

今週のメニュー

令和3年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/4	月	・明太チーズ玉子焼き	・牛肉とナスの甘辛炒め	
		・長芋のそぼろ煮	・キャベツのツナ和え	
		・ピーマンのじゃこ炒め	・大学芋	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/5	火	・ホッケのバター醤油焼き	・鶏手羽元の梅煮	
		・豆腐と青梗菜のオイスター煮	・大根サラダ	
		・漬物	・タコとワカメの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/6	水	・チキンサラダサンド	・カレイの五目あんかけ	
		・じゃが芋とベーコンのカレー炒め	・厚揚げのネギマヨ焼き	
		・野菜サラダ	・セロリと人参のマリネ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/7	木	・鶏肉とれんこん煮	・豚肉の塩生姜焼き	
		・水菜ともやし炒め	・コブサラダ	
		・納豆	・ごぼうのごま味噌煮	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/8	金	・焼きうどん	・エビ天丼	
		・かぼちゃのはちみつ煮	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・トマトの甘酢漬け	・きのこのナムル	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・おにぎり		

今週のメニュー

令和3年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/11	月	・和風あんかけオムレツ	・蒸し鶏のラタトゥイユソース	
		・ひよこ豆のサラダ	・蒸しナスの肉みそがけ	
		・めかぶときゅうりの酢の物	・かぼちゃの塩麴煮	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/12	火	・肉そば	・イカと青梗菜の中華炒め	
		・キャベツと油揚げのピリ辛炒め	・焼売	
		・冷奴	・切干大根サラダ	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
10/13	水	・いわしの蒲焼き	・豚肉の梅しそミルフィーユカツ	
		・のりと春菊のサラダ	・野菜サラダ	
		・ちくわと椎茸のバター炒め	・トマトと玉ネギの柚子こしょう和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/14	木	・コロケパン	☆サバのコチュジャンみそ煮	
		・シーザーサラダ	・さつま芋きんぴら	
		・ポークビーンズ	・春雨サラダ	
		・フルーツ	・中華スープ	
		・カフェオレ	・ごはん	
10/15	金	・鶏団子とカブのスープ煮	・キーマカレー	
		・はんぺんのチーズ焼き	・水菜とツナのサラダ	
		・ハムとブロッコリーのごま酢和え	・じゃが芋とウインナー炒め	
		・漬物	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ヨーグルト	

今週のメニュー

令和3年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/18	月	・じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	・ピーマンと豚肉の黒酢炒め	
		・にんじんとくるみのサラダ	・玉子の袋煮	
		・小松菜の辛子和え	・長芋のおかか和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/19	火	・肉豆腐	・カジキのチリソース	
		・ちくわとかいわれのマヨ和え	・棒棒鶏サラダ	
		・漬物	・ひじきの煮物	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/20	水	・ししゃもの大葉チーズ焼き	・白菜と豚肉の旨煮	
		・厚揚げとキャベツ炒め	・かぼちゃサラダ	
		・大根の梅サラダ	・ピーマンの昆布和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/21	木	・きのこあんかけうどん	・白身魚フライ タルタルソース	
		・里芋と豚肉の煮物	・高野豆腐の煮物	
		・ほうれん草ともやしのナムル	・トマトのオニオンサラダ	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
10/22	金	・しらすのネギ味噌トースト	・タンドリーチキン	
		・野菜サラダ	・ナスの南蛮漬け	
		・セロリとツナの中華和え	・アボカドのわさび醤油和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	

今週のメニュー

令和3年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/25	月	・豚肉と春雨の中華煮	☆鮭のちゃんちゃん焼き	
		・こんにゃくの味噌田楽	・さつま芋のりんご煮	
		・ほうれん草の磯和え	・きゅうりとワカメの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/26	火	☆メロンパン風トースト	・鶏肉のごま照り焼き	
		・じゃがバター	・さつま揚げと大根の煮物	
		・ミモザサラダ	・白菜の塩昆布和え	
		・コーンスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/27	水	・炒り鶏	・ロールキャベツ	
		・青梗菜の玉子炒め	・かぼちゃのチーズ焼き	
		・納豆	・もやしのキムチ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/28	木	・シーフードピラフ	・チキんクリームパスタ	
		・豚肉のきのこ巻き	・豆腐サラダ	
		・トマトのツナ和え	・小松菜とベーコンのバター醤油炒め	
		・オニオンスープ	・コンソメスープ	
		・フルーツ	・ロールパン	
10/29	金	・親子丼	・ブリの唐揚げ 甘酢あんかけ	
		・油揚げと水菜のお浸し	・マカロニサラダ	
		・佃煮	・ブロッコリーのガーリック炒め	
		・味噌汁	・味噌汁	
			・ごはん	