


今週のメニュー

令和6年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/7	月	・BLTサンド	・カジキのガーリック炒め	
		・ツナサラダ	・メンチカツ	
		・コーンスープ	・春雨サラダ	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/8	火	・鶏じゃが	・ハンバーグ 和風きのこソース	
		・もやしとピーマンの炒め物	・冬瓜の煮物	
		・漬物	・青梗菜のナムル	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/9	水	・赤魚の粕漬け焼き	・味噌バターラーメン	
		・南瓜の煮物	・揚げヨーザ	
		・長いものおかか和え	・ザーサイ和え	
		・味噌汁	・ミニチャーハン	
		・ごはん		
10/10	木	・ミートオムレツ	・さんまの塩焼き	
		・ブロッコリーサラダ	・ごぼうと挽肉の炒め煮	
		・しらすおろし	・かぶの甘酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/11	金	・ウィンナーと野菜の炒め物	・牛丼	
		・明太玉子焼き	・野菜のかき揚げ	
		・焼のり	・小松菜のお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		

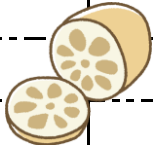
今週のメニュー

令和6年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/14	月	☆カレーそば	・トンテキ	
		・なめたけ納豆	・青梗菜のにんにく炒め	
		・いんげんのごま和え	・マカロニサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/15	火	・かぶと鶏肉のポトフ	・さわらの唐揚げ ねぎソース	
		・トマトサラダ	・シューマイ	
		・ピクルス	・チャーシューとメンマの和え物	
		・ロールパン	・中華スープ	
		・フルーツ	・ごはん	
10/16	水	・ベーコンエッグ	・牛肉の甘辛炒め	
		・大根のきんぴら	・温奴 梅だれ	
		・わかめサラダ	・もやしの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/17	木	・きつねうどん	・白身魚のチーズパン粉焼き	
		・はんぺんのにり巻き	・白菜のクリーム煮	
		・水菜とじゃこの和え物	・グリーンサラダ	
		・おにぎり 	・コンソメスープ	
			・ごはん	
10/18	金	・ほっけのみりん焼き	・チキンカレー	
		・れんこんのおかか煮	・コロッケ	
		・キャベツの塩昆布和え	・コールスローサラダ	
		・味噌汁	・ヨーグルト	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和6年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/21	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏南蛮そば ・きゅうりの梅和え ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚となすのポン酢炒め ・じゃがいものそぼろ煮 ・かぶの浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	
10/22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの煮物 ・ささみともやしの和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ トマトソース ・れんこんの洋風炒め ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
10/23	水	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこの玉子とじ ・いんげんのお浸し ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のムニエル ・ピーマンと鶏肉の炒め物 ・大根とわかめの和風サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
10/24	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとごぼうのトースト ・玉子サラダ ・ミネストローネ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐と挽肉のグラタン ・水菜サラダ ・里芋のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
10/25	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豚とキャベツの炒め物 ・南瓜のバターソテー ・焼たらこ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの味噌煮 ・小松菜とさつま揚げの炒め物 ・もやしのラー油和え ・すまし汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和6年 10～11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/28	月	・鶏団子と南瓜の煮物	・タラのホイル蒸し	
		・もやしとわかめのポン酢和え	☆れんこんナゲット	
		・漬物	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/29	火	・玉子とウィンナーの炒め物	・厚揚げと豚肉の中華炒め	
		・里芋の煮物	・中華クラゲの和え物	
		・セロリの浅漬け	・キムチ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/30	水	・ナポリタンドッグ	・アジフライ	
		・キャベツとツナのソテー	・こんにゃくの煮物	
		・ハムサラダ	・春雨の酢の物	
		・コンソメスープ	・豚汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/31	木	・鮭の西京焼き	・タンドリーチキン	
		・青梗菜の炒め物	・大豆とベーコンのトマト煮	
		・長いもの梅おかか和え	・南瓜サラダ	
		・すまし汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/1	金	・野菜にゆうめん	・ハッシュドポーク	
		・焼さつまあげ	・じゃがいものバジルソテー	
		・温泉玉子	・シーザーサラダ	
		・おにぎり	・オニオンスープ	

