



10月献立予定表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			きのこご飯 鶏の照り焼き もやしのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ キャベツのごまサラダ スープ フルーツヨーグルト	とんこつラーメン 柚子風味和え ツナと野菜のソテー 梅ゼリー	アジアンライス 青菜とベーコンのソテー ^{スープ} フルーツ
おやつ			パンケーキ	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	さつまいもと栗のタルト
	6	7	8	9	10	11
昼食	たらこスパゲティ イタリアンサラダ スープ フルーツ	三色丼 大根サラダ スープ フルーツ	米飯 麻婆豆腐 おくらの中華和え スープ フルーツ	米飯 たらのポテサラ焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	米飯 タルタルチキン もやしのにらの炒め物 味噌汁 フルーツ	天津丼 ナムル わかめスープ フルーツ
おやつ	お月見デザート	紅茶ケーキ	やわらかおかき	スイスロール	くろ棒	チョコワッフル
	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	カレーライス きのこと野菜のソテー カニカマサラダ フルーツ	たぬきそば 肉じゃが チキンサラダ フルーツ	米飯 味噌カツ 大根の海老あんかけ すまし汁 フルーツ	米飯 鶏肉のねぎ塩レモン焼き さつま揚げと白菜の炒め煮 味噌汁 フルーツ	米飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草のクリーム煮 スープ フルーツ
おやつ		蒸しケーキ	クレープ	カステラ	焼きドーナツ	抹茶ワッフル
	20	21	22	23	24	25
昼食	米飯 ホキのコーンマヨ焼き ブロッコリーのソテー ^{スープ} フルーツ	米飯 さばの塩焼き 小松菜の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	米飯 鶏肉のトマトソース ツナサラダ スープ フルーツ	山菜うどん ごぼうのしぐれ煮 ツナポテトサラダ フルーチェ	米飯 鶏むねから揚げ 香味ソース ほうれん草の磯和え 味噌汁 フルーツ	ソース焼きそば フライドポテト きゅうりの和え物 野菜ジュース
おやつ	パンケーキ	焼きプリンタルト	ロールケーキ	やわらかおかき	たい焼き	
	27	28	29	30	31	
昼食	漬けまぐろの山かけ丼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	米飯 油淋鶏 青菜のごま和え スープ フルーツ	スパゲティナポリタン シュリンプサラダ スープ フルーツ	米飯 ハンバーグ きのこソース添え 菜の花の和え物 味噌汁 フルーツ	米飯 パンプキンクリームシチュー メンチカツ フルーツ 野菜ジュース	
おやつ	バナナケーキ	カスタードワッフル	どら焼き	ロールケーキ	おばけまんじゅう	