

10月献立予定表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ツナピラフ 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	親子丼 和風サラダ 冷奴 みそ汁	ソース焼きそば フライドポテト きゅうりの和え物 はちみつレモンゼリー
おやつ				クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	ヨーグルトケーキ
	5	6	7	8	9	10
昼食	たらこスパゲティ イタリアンサラダ スープ フルーツゼリー	三食丼 中華サラダ わかめスープ フルーツ	米飯 麻婆豆腐 おくらの中華和え 海鮮焼売 スープ	米飯 鱈のポテサラ焼き カリフラワーのごまサラダ もずく酢 みそ汁	米飯 タルタルチキン もやしとにらの炒め物 菜の花サラダ みそ汁	天津丼 ナムル スープ フルーツ
おやつ	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ	やわらかおかき	スイスロール	黒糖ケーキ	味噌まんじゅう
	12	13	14	15	16	17
昼食	スポーツの日	カレーライス ブロッコリーときのこのソテー カニカマサラダ スープ	たぬきそば 肉じゃが チキンサラダ オレンジゼリー	米飯 とんかつ 大根の海老あんかけ 彩野菜のピクルス風 みそ汁	米飯 鶏肉の葱塩レモン焼き さつま揚げと白菜の炒め煮 みそ汁 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
	19	20	21	22	23	24
昼食	米飯 ホキのコーンマヨ焼き ブロッコリーのソテー もやしのサラダ スープ	米飯 鯖の塩焼き 小松菜の酢味噌和え すくい豆腐 みそ汁	米飯 鶏肉のトマトソース 大根サラダ きのこ野菜のソテー スープ	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 チキン竜田 香味ソース ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツゼリー	アジアンライス ほうれん草のソテー スープ フルーツ杏仁
おやつ	パンケーキ	焼プリンタルト	ロールケーキ	やわらかおかき	たい焼き	りんごタルト
	26	27	28	29	30	31
昼食	漬けまぐろの山かけ丼 金平ごぼう オクラと茄子の和え物 みそ汁	米飯 油淋鶏 菜の花のごま和え 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 フルーツヨーグルト	米飯 ハンバーグきのこソース 菜の花の和え物 コーンサラダ みそ汁	オムライス イタリアンサラダ 茄子とセロリの和え物 スープ	米飯 パンプキンクリームシチュー メンチカツ 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	エクレア	カステラ	パンプキンババロア