

10月献立

日付				10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)
朝				御飯 さつまいもの甘辛煮 小松菜のおひたし ふりかけ(たらこ) みそ汁(チンゲン菜) 牛乳	パン ミートボール 白菜サラダ トマトスープ 牛乳	御飯 野菜の旨煮 菜の花の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(だいこん) 牛乳	御飯 つみれ煮 インゲンの胡麻和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱) 牛乳
昼	※ 仕入れの都合や、業務の都合上などで、変更になることがあります。ご了承ください。			御飯 野菜入りキャシュ マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ	御飯 白身魚のフライ かぼちゃのいとし煮 フルーツ缶(マンゴー) お吸い物(はんぺん)	御飯 豚肉のボン酢炒め かぶの塩昆布和え フルーツ(ミカン缶) みそ汁(青菜)	煮ごぼん ひらすの和風ミニエ 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸い物(とうもろ)
おやつ				クリームワッフル	チョコレート饅頭	シュークリーム	練乳切り
夕				御飯 ますのみりん焼き 切干大根の炒り煮 レモン和え 梅干し	御飯 松風焼き 野菜ソテー ビーンズサラダ 香の物(沢庵)	御飯 ホッケの利休焼き キャベツのコンソメ煮 卵豆腐 漬物(胡瓜・青)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜とさつまいもの煮物 温泉卵 漬物(桜だいこん)
日付	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 豆腐の煮物 モロヘイヤのおひたし ふりかけ(しそ) みそ汁(キャベツ) 牛乳	パン 冬瓜のスープ煮 ポテトサラダ コーンポタージュ 牛乳	御飯 がんもの煮物 豆の胡麻和えサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(白菜) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 小松菜とハンパンの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さといも) 牛乳	パン ジャーマンポテト 海藻サラダ コンソメスープ(玉葱・椎茸) 牛乳	御飯 しろなと揚げの煮浸し たまごサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(かぼちゃ) 牛乳	御飯 じゃが芋の煮物 青梗菜のおひたし ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし) 牛乳
昼	チキンカレー 大根サラダ フルーツ缶(白桃) 福神漬	御飯 ぶりのバター醤油焼き なすのみぞ煮 フルーツ缶(黄桃) 卵スープ	御飯 揚げ鶏のおろしソース 小松菜ボン酢和え フルーツヨーグルト お吸い物(春菊)	御飯 しいらのきのこ味噌焼 五目煮 フルーツ缶(ミカン) みそ汁(かぶ)	おにぎり 肉うどん つゆ ちくわの磯辺揚げ 和梨ゼリー	御飯 ハヤのトマトソースかけ 小松菜ボン酢和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(青菜)	御飯 八宝菜 焼きビーフン フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(卵)
おやつ	ドーナツケーキ(カスタード)	きおしぐれ	カスタードケーキ	酒饅頭	☆焼きいも	煮しパン(プレーン)	水まんじゅう
夕	御飯 たらこのごあんかけ かぶの詰め煮 チンゲン菜のマヨネーズ和え 漬物(しそのみ)	御飯 栗コロッケ カリフラワーとアサリのコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 漬物(つぼ漬)	御飯 あじの漬け焼き ごぼうの炒り煮 青菜のお浸し 煮豆	御飯 豚鍋肉 焼売 春雨サラダ 香の物(沢庵)	御飯 干草焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のからし和え 漬物(しぼ漬)	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすの詰め煮 さつまいものサラダ 昆布豆	御飯 さばの生姜煮 レバー炒め 春菊の和え物 漬物(胡瓜・赤)
日付	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 大根の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜) 牛乳	パン オムレツ ほうれん草とちくわの和え物 ミルクスープ 牛乳	御飯 里芋の詰め煮 おろし和え ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐) 牛乳	御飯 青菜の煮物 豆サラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつまいも) 牛乳	パン ほうれん草とたまごの炒め物 かに風味サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の詰め煮 なめだけ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(厚揚げ) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 インゲン胡麻和え ふりかけ(たまご) みそ汁(小松菜) 牛乳
昼	煮ごぼん ひらすの照り焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) お吸い物(とうもろ)	御飯 筑前煮 カリフラワーとトシ和え フルーツ缶(りんご) お吸い物(つみれ)	御飯 ほっけの香味焼き ごんにゃくの金平 フルーツ缶(白桃) みそ汁(青菜)	●駅弁(青森県)● 帆立入り炊き込み御飯 鶏肉のりんご味噌焼き ねぶた漬け風和え物 サンツがるいんご	おにぎり ちゃんぽん スープ 田楽 柿ゼリー	御飯 鶏肉のマスター焼き 蒲鉾としろな煮浸し フルーツ缶(白桃) お吸い物(豆腐)	煮ごぼん ロールキャベツの白みそ仕立て 春雨サラダ フルーツ(キウイ) コンソメスープ(かぼちゃ)
おやつ	スイスロール	今川焼き(あん)	カスタードケーキ	もみじ饅頭	☆栗のババロア	どら焼き	カステラ
夕	御飯 豆腐ハンバーグ シンジャーソース かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ 漬物(赤しその実漬)	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかにあんかけ もやしのトレンジック和え わかめ煮	御飯 豚肉のご味噌炒め 高野の卵とじ コールスローサラダ 香の物(千切沢庵)	御飯 さわらの幽庵焼 魚肉ソーセージとビーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 梅干し	パン チーズインハンバーグ さつまいもと白菜の煮物 オクラとワカメの和え物 漬物(しぼ漬)	御飯 さばのおろし煮 じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのトレンジック和え 漬物(つぼ漬)	御飯 かに入り卵焼き なすの炒め物 牛蒡サラダ 香の物(桜だいこん)
日付	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 かぶとチキンボールの煮物 春菊と人参の和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつまいも) 牛乳	パン つみれの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜とツナの炒め物 豆のサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラ湯菜和え ふりかけ(さけ) みそ汁(青菜) 牛乳	パン ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐の炒り煮 オクラおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜) 牛乳	御飯 じゃが芋のどぼろ煮 菜の花と人参の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(だいこん) 牛乳
昼	おにぎり 海鮮タンメン スープ 煮しゅうまい ヨーグルトデザート	御飯 さわらのごま醤油焼き ひじきの五目煮 フルーツ缶(黄桃) お吸い物(とうもろ)	中華風どぼろ丼 ごぼうサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(春菊)	御飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 ヒタミゼリー みそ汁(さといも)	御飯 ボークビーンズ じゃが芋の炒め物 フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(青菜)	御飯 たらこのごりソースかけ 金平ごぼう デザートムース(バナナ) みそ汁(冬瓜)	御飯 水餃子 しろなのなめだけ和え フルーツ(マンゴー) わかめ卵スープ
おやつ	上用饅頭(赤)	焼きドーナツ	☆スイートポテト	味噌饅頭	ドーナツケーキ(こしあん)	吹雪饅頭	バウムクーヘン
夕	御飯 あじのみぞ焼き 焼き豆腐と大根の炊き合わせ 青菜のからしマヨ和え 煮豆	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さといもの煮ころかし ほうれん草の和え物 わかめ煮	御飯 赤魚の南部焼き 五目豆腐 白菜の塩昆布和え 香の物(沢庵)	御飯 牛肉のカリボン炒め なすの詰め煮 しろなのお浸し 香の物(桜だいこん)	御飯 家常豆腐 キャベツのコンソメ煮 トレンジック和え 漬物(しぼ漬)	御飯 チキンピカタ 小松菜のソテー マカロニサラダ 漬物(青しその実漬)	御飯 和風卵焼き さといものどぼろ煮 なすの和え物 漬物(つぼ漬)
日付	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 がんもの煮物 インゲンのどぼろ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さといも) 牛乳	パン ミートボール(柚子おろし) 大根サラダ トマトスープ 牛乳	御飯 さつまいもと冬瓜の煮物 菜の花のゆば和え ふりかけ(かつお) みそ汁(かぼちゃ) 牛乳	御飯 だいこんの炒り煮 ブロッコリーの白ごま和え ふりかけ(さけ) みそ汁(キャベツ) 牛乳	パン シーフードたまご巻 マカロニサラダ みそ汁(玉葱) 牛乳	御飯 野菜炒め 春雨サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(さといも) 牛乳	
昼	煮ごぼん カレーの照り焼き 青菜の煮浸し フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(チンゲン菜)	きのこカレー さつまいもサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルト和え(カクテル) みそ汁(チンゲン菜)	御飯 あじの南蛮漬 鶏肉と大豆の味噌煮 フルーツ缶(黄桃) お吸い物(とろろ昆布)	御飯 麻婆豆腐 春巻き フルーツ缶(りんご) 中華スープ(春雨)	御飯 さばのバジルソース焼き レンコンの土佐煮 フルーツ缶(ミカン) みそ汁(かぶ)	御飯 南瓜とチーズソースの包み揚げ 白菜の浅漬け ぶどうゼリー みそ汁(玉葱)	
おやつ	黒糖饅頭	レモンケーキ	かすてら饅頭	和のパンケーキ(抹茶)	炭酸饅頭	☆南瓜プリン	
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮物 冷奴 煮豆(白花豆)	御飯 白身魚の唐揚げ じゃが芋のコンソメソテー ブロッコリーサラダ 香の物(千切沢庵)	御飯 ハンバーグ じゃが芋のコンソメソテー ブロッコリーサラダ 香の物(桜だいこん)	御飯 赤魚のおろし煮 ウィンナーともやしの炒め物 酢の物(きゅうり) 漬物(赤しそのみ)	御飯 鶏肉の南部焼き 冬瓜のくず煮 オクラともずくのサラダ 香の物(しぼ漬)	御飯 鮭のピカタ ちくわとごぼうの旨煮 酢の物 漬物(胡瓜漬)	