

2020

こ

ん

だ

て

ひ

よ

う

10月

	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
朝					御飯 揚げボールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(ワカメ、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィンナーの野菜炒め じゃが芋のサラダ コンソメスープ(もやし、舞茸) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 豆サラダ 味噌汁(白玉麩、葉大根) 牛乳
昼					十五夜 粟御飯 さんまの塩焼き 里芋のゆず味噌かけ キャベツのゆかり和え フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 キャベツのおかか和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のきのこあんかけ(鯖) 小松菜の煮浸し 酢味噌和え(かぶ) フルーツ・リンゴ缶
夕					御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁(揚げ茄子、水菜)	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ(ヤングコーン、白葱)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ、にら)
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁(さつま芋、玉葱) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(春菊、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズオムレツ モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ(大根、セロリ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 豆サラダ 味噌汁(白葱、わかめ) 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え すまし汁(えびつみれ、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ(もやし、セロリ) 牛乳	御飯 ハンパんと野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(オクラ、玉葱) 牛乳
昼	御飯 揚げ豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 モロヘイヤのシソ風味 フルーツ・ミカン缶	御飯 メンチカツ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーとチーズのサラダ フルーツ・ハイン缶	御飯 魚の生姜煮(白身) 肉野菜炒め ポテトサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 牛肉とセロリの中華炒め 冬瓜の煮物 おくらの子和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め モスクの酢物 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚のパン粉焼き(鯖) スパゲティソース 白菜と人参のサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 ゆかり和え(大根) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) すまし汁(蒲鉾、水菜)	御飯 魚のミン焼き(しら) インゲンの炒め物 かぶとワカメの梅和え 味噌汁(お葱、葉大根)	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮(小松菜) 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ(春雨、干しエビ)	御飯 魚の塩焼き(サハ) 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(白菜、葉大根)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼き 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(庄内麩、玉葱)	御飯 豆腐の五日あんかけ ウィンナーの野菜炒め トマトとワカメのサラダ 味噌汁(南瓜、にら)	御飯 魚の中華風照焼き(白身) 茄子の生姜煮 キャベツの味噌ドレッシング 中華スープ(水菜、なると)
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 味噌汁(人参、にら) 牛乳	御飯 南瓜の煮物 豆サラダ 味噌汁(じゃが芋、ほうれん草) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ 付合せ キャベツと竹輪の和え物 コンソメスープ(コーン、水菜) 牛乳	御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(白玉麩、青葱) 牛乳	御飯 なすと煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ 味噌汁(白葱、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハムと野菜の炒め物 マカロニソース ポテトサラダ コンソメスープ(小松菜、えのき) 牛乳	御飯 玉子ロール かぶのサラダ 味噌汁(花麩、葉大根) 牛乳
昼	御飯 魚のチリソース風(白身) ピーマン炒め アスパラのお浸し フルーツ・マンゴー缶	鶏南蛮そば(温) 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 モロヘイヤの中華和え フルーツ・ブドウ缶	御飯 魚の塩焼き(白身) 里芋のベーコンソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 ふくさ卵焼き ホウレン草の炒め煮 春雨サラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 揚げ魚の野菜あん(鯖) 南瓜の甘辛煮 キュウリとワカメの酢物 フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の照焼き レンコンと竹輪の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ・ハイン缶
夕	御飯 肉野菜炒め つみれの薄くす煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁(里芋、畑菜)	御飯 魚のゆず味噌焼き(鯖) きのこのバターソテー オクラのお浸し すまし汁(素麺、青葱)	御飯 魚の煮付け(赤魚) 青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁(にら、玉葱)	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ	御飯 魚の蒲焼き(鯖) 白菜とサツマ揚げの煮浸し 三色煮豆 味噌汁(なめこ、水菜)	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース マカロニソース キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ(あさり、玉葱)	御飯 魚の煮付け(鯖) 炒め物(里芋) 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(畑菜、油揚げ)
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆サラダ 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え 味噌汁(お葱、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ オクラのお浸し コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁(白玉麩、春菊) 牛乳	御飯 ハンパんの煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁(豆腐、青葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハムと野菜の炒め物 豆サラダ コンソメスープ(じゃが芋、水菜) 牛乳	御飯 そばろ炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁(蒲鉾、水菜) 牛乳
昼	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(鯖) カレー風味煮(カリフラワー) キャベツとコーンのサラダ フルーツ・黄桃缶	チキンカレー ブロッコリーのチーズ焼き 白菜の和風サラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚の有馬煮(白身) 南瓜とハムのソテー カリフラワーのホーン酢かけ フルーツ・白桃缶	御飯 ホークソテー・リンゴソース カブのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 角切さつま芋フレンチサラダ フルーツ・ハイン缶	御飯 魚の田楽(鯖) ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油和え フルーツ・和梨缶
夕	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋とエンドウの煮物 アスパラの酢味噌かけ すまし汁(とろろ昆布、白葱)	御飯 生揚げと青菜のチャンプル じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁(玉葱、水菜)	御飯 魚の塩焼き(サハ) かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁(素麺、椎茸)	御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 大根のレモン和え 中華スープ(ヤングコーン、青葱)	御飯 魚の卵とじ(タラ) レンコンのベーコン炒め モヤシとニラのお浸し 味噌汁(白菜、わかめ)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウィンナーのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コーンポタージュ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 かぶの和風和え 味噌汁(オクラ、白玉麩)
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 味噌汁(庄内麩、白葱) 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(カブ、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め かぶとワカメのサラダ コンソメスープ(オクラ、玉葱) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ 味噌汁(人参、にら) 牛乳	御飯 ポテトとウィンナーのソテー アスパラのサラダ 味噌汁(お葱、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ ホウレン草のお浸し コンソメスープ(さつま芋、セロリ) 牛乳	御飯 もやしの干しエビ炒め なすの生姜和え 味噌汁(人参、畑菜) 牛乳
昼	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツ・ミカン缶	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル フルーツ・リンゴ缶	きのことどん(温) 豚肉と大根の煮物 ゆかり風味(モロヘイヤ) フルーツ・黄桃缶	御飯 ハンバーグマトソース さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の黄金煮(ホキ) カブの炒め 春菊の辛子和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ キュウリとワカメの酢物 フルーツ・マンゴー缶	ハロウィン(デザート) 御飯 魚のチーズ焼き(鯖) 肉団子と玉葱の煮物 スパゲティサラダ かぼちゃプリン
夕	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ(コーン、わかめ)	御飯 魚の香味焼き(鯖) 里芋と大豆の煮物 トマトと玉葱の青シソサラダ 味噌汁(春菊、舞茸)	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 人参サラダ コンソメスープ(セロリ、葉大根)	御飯 魚のさらさら蒸し(しら) レンコンと切昆布の炒り煮 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁(南瓜、青葱)	御飯 豚肉のソース焼き 野菜の蒸し煮 ヒジキの和風サラダ コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム)	御飯 魚の胡麻だれ焼き(鯖) 付合せ さぼろ炒め(南瓜) 青梗菜の和え物 味噌汁(大根、葉大根)	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 柚子味噌和え(カブ) すまし汁(花麩、水菜)

