

	日	月	火	水	木	金	土	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
朝	御飯 ハンパンと野菜の煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁(玉葱、ワカメ) 牛乳	御飯 ヘーコンと小松菜のソテー 豆サラダ 味噌汁(じゃが芋、青葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ コンソメスープ(あさり、水菜) 牛乳	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(玉葱、絹さや) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え 味噌汁(ごぼう、煙菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アスパラとエビの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(しめじ、ワカメ) 牛乳	
昼	御飯 五目卵焼き じゃが芋金平 インゲンの青しそ和え フルーツ・黄桃缶	塩ラーメン シューマイ 春菊の磯辺和え フルーツ・和梨缶	御飯 蒸魚のあんかけ(鱈) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・パイン缶	御飯 回鍋肉 卵豆腐のカニあんかけ モヤシの中華サラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 松風焼き なすの田舎煮 オクラのボン酢和え フルーツ・白桃缶	御飯 魚の幽庵焼き(サワラ) ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツ和え フルーツ・黄桃缶	御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル フルーツ・パイン缶	
夕	御飯 蒸魚のオロラソースかけ(白身) カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ コンボータージュ	御飯 魚の韓国焼き(鯖) 茄子の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁(なめこ、葉大根)	御飯 揚げ鶏の南蛮漬け レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁(豆腐、煙菜)	御飯 魚の煮付け(ブリ) さつま芋の炒め物 モロヘイヤの辛子和え 味噌汁(白玉麩、ワカメ)	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 トマトとアスパラのサラダ 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 豚蹄 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ(小海老、水菜)	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(白身) 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(ごぼう、煙菜)	
朝	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆サラダ 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(小松菜、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーの炒め モロヘイヤのお浸し コンソメスープ(南瓜、葉大根) 牛乳	御飯 玉子ロール 人参サラダ すまし汁(しめじ、三つ葉) 牛乳	御飯 じゃが芋の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(小松菜、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン Caたっぷりオムレツ かぶのサラダ コンソメスープ(もやし、オクラ) 牛乳	御飯 白菜とアサリの炒り煮 ピーナツ和え(アスパラガス) 味噌汁(揚げ茄子、ワカメ) 牛乳	
昼	御飯 白身魚の磯辺揚げ(タテ) 鶏肉と里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え フルーツ・ミカン缶	御飯 イタリオンオムレツ イカ団子と野菜のコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング フルーツ・フルーツカクテル缶	紅葉祭り弁当 きのこご飯 鶏肉のくるみ風味焼き 小松菜の煮浸し かきの重ね煮 白菜のゆず和え 金時煮豆 水半羹(栗)		御飯 和風あんかけハンバーグ 茄子と豚肉の味噌炒め 春菊のわさび和え リンゴ・ヨーグルト	御飯 魚のソテー・トマトソース キャベツとヘーコンのソテー 豆サラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のカレー風味 さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のボン酢和え フルーツ・ブドウ缶
夕	御飯 豆腐の肉味噌かけ 南瓜の煮物 インゲンとコーンのサラダ すまし汁(花麩、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入りきんぴらごぼう キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(春菊、舞茸)	御飯 魚の野菜あんかけ(白身) 炒り豆腐(ミックスベジタブル) トマトのボン酢かけ すまし汁(素麺、青葱)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大根とあさりの炒め煮 中華冷奴 中華スープ(ヤングコーン、ワカメ)	御飯 鶏肉の塩焼焼き かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁(庄内麩、白葱)	御飯 魚の沢煮(黄金カレイ) 切干大根の煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁(蒲鉾、青葱)	御飯 蒸魚のゴマレ漬け(鱈) モヤシとコラの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(春菊、シメジ)	
朝	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(ほうれん草、ごぼう) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁(もやし、舞茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ コンソメスープ(さつま芋、葉大根) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 豆サラダ 味噌汁(白玉麩、小松菜) 牛乳	御飯 ガノンと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(大根、春菊) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ(玉葱、セロリ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 豆サラダ 味噌汁(白葱、ワカメ) 牛乳	
昼	御飯 白身魚のバジルソース カリフラワーソテー キャベツとコーンのサラダ フルーツ・パイン缶	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のきのこあんかけ(鱈) 小松菜の煮浸し かぶの酢味噌和え フルーツ・リンゴ缶	ソース焼きそば 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 魚の生姜煮(白身) 肉野菜炒め ポテトサラダ フルーツ・パイン缶	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・和梨缶	御飯 牛肉とセロリの中華炒め 冬瓜の煮物 おくらと辛子和え フルーツ・マンゴー缶	
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)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 アスパラのピーナツ和え すまし汁(蒲鉾、水菜)	御飯 肉団子の豚豚風 中華旨煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ(春雨、小海老)	御飯 魚のミン焼き(白身) インゲンの炒め物 カブとワカメの梅和え 味噌汁(お茎、青葱)	御飯 魚の塩焼き(サバ) 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(白菜、葉大根)	
朝	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋、水菜) 牛乳	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(ごぼう、煙菜) 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(大根、オクラ) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 味噌汁(白玉麩、にら) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 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 チーズオムレツ キャベツと竹輪の和え物 コンソメスープ(大根、水菜) 牛乳	御飯 ガノンとカブの煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(白玉麩、青葱) 牛乳	
昼	御飯 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め モズクの酢の物 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚のパン粉焼き(鱈) スパゲティソテー 白菜と人参のサラダ フルーツ・リンゴ缶	チキンカレー 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	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	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜の煮物 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 魚の塩焼焼き(白身) 里芋のヘーコンソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 鶏肉のはちみつ照焼き 里芋のきめ煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(玉葱、庄内麩)	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め 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 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、なると)	御飯 肉野菜炒め つみれの薄く煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁(里芋、煙菜)	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(玉葱、にら)	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	
朝	御飯 なすの煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ 味噌汁(白葱、ワカメ) 牛乳	御飯 ハムと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜、椎茸) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。					御飯 なすの煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ 味噌汁(白葱、ワカメ) 牛乳
昼	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 揚魚の野菜あん(鱈) 南瓜の甘辛煮 キュウリとワカメの酢の物 フルーツ・ミカン缶	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。					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
夕	御飯 魚の蒲焼き(鱈) 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 マカロニソテー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ(あさり、玉葱)	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。					御飯 魚の蒲焼き(鱈) 白菜とサツマ揚げの煮浸し 三色煮豆 味噌汁(なめこ、水菜)

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただきます。



勤労感謝の日