

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)	10月10日(日)
朝食	ご飯	パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯
	カリフラワーソテー	コーンポタージュ	いり豆腐	魚の塩焼き(さけ)	ミネストローネ	スクランブルエッグ	もやしの炒め物
	納豆	根菜サラダ	グリーンサラダ	和風ドレッシング和え	ひじきサラダ	フレンチサラダ	納豆
	みそ汁	牛乳	ふりかけ	味付けのり	牛乳	ふりかけ	みそ汁
	牛乳		みそ汁	みそ汁		みそ汁	牛乳
		牛乳	牛乳		牛乳		
昼食	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	和風きのこスパゲティ	ご飯
	和風ハンバーグ	むつ西京焼き	クリーム煮	豆腐の華風煮	チキンカツ	酢の物	鶏肉の南部焼き
	筑前煮	刻み昆布の煮物	ゴマ和え	ひじきの煮物	さつま芋の甘辛煮	シュウマイ	マカロニサラダ
	ブロッコリーのサラダ	おろし酢和え	フルーツ	梅肉和え	秋野菜のみそ汁	フルーツ	れんこんの金平
	フルーツ	フルーツヨーグルト		しらすおろし	黒豆ヨーグルト		杏仁豆腐
夕食	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	麦ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん
	白身魚ムニエル	豚肉オイスターソース炒め	さんまの蒲焼き	春巻き	魚の柚香焼き	なすミートグラタン	さわらの磯辺焼き
	きのこソテー	海藻サラダ	なべしぎ	かんぴょうゴマ炒め	刻み昆布の煮物	甘酢漬け	なめ茸和え
	ポン酢和え	かみなりこんにゃく	もずく酢	とろろ芋	ミモザサラダ	ゴマ和え	ビーンズサラダ
	みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	豚汁

