

10月献立表

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	
朝	ミートオムレツ ハムステーキ ツナポテトサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	三角カレー春巻き ミートボール 里芋サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ミニハンバーグ トマトチキンオムレツ 切干大根 野菜サラダ みそ汁 ご飯	イカメンチカツ ゆかりチクワマヨネーズ タマゴサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ポークウインナー 4種のチーズオムレツ スパサラ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	豚串カツ 豆腐ハンバーグ 切干大根マヨネーズ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	
夜	チンジャオロース 豚肉野菜巻きフライ 小松菜の煮物 野菜サラダ 中華スープ ご飯	チキンカツ シュウマイ キャベツとちくわの紅生姜マヨネーズ和え 野菜サラダ みそ汁 ご飯	生姜焼き タコキャベツカツ ミートパスタ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	鶏肉かば焼き 目玉焼きフライ ひじき煮 野菜サラダ オニオンスープ ご飯	からあげ わかめひじきバーグ 冷やっこ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	カレー 野菜コロッケ 福神漬け 野菜サラダ みそ汁 ご飯	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	
朝	パリッと春巻き 甘酢肉団子 中華春雨 野菜サラダ みそ汁 ご飯	トマトチキン かに玉 ツナポテトサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ポークウインナー カニクリーミーコロッケ マカロニサラダ からあげ みそ汁 ご飯	トマトソースハンバーグ 目玉焼き 里芋サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	白身フライ 肉焼売 卵の花サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	しそチクワマヨネーズ和え 野菜オムレツ スパゲティサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	照焼きミートボール 目玉焼きフライ ハーフ ナポリタン 野菜サラダ みそ汁 ご飯
夜	麻婆豆腐 エビカツ ほうれん草のおひたし 野菜サラダ みそ汁 ご飯	豚肉の塩野菜炒め あんかけギョーザ 野菜の煮物 野菜サラダ コンソメスープ ご飯	メンチカツ 海鮮チヂミ キャベツとウインナーの甘酢 野菜サラダ みそ汁 ご飯	豚のスタミナ焼 タマゴサラダフライ 焼きそば 野菜サラダ みそ汁 ご飯	鶏肉タルタルソース エビフライ 切干大根 野菜サラダ 玉子スープ ご飯	ビッグアジフライ カニクリーミーコロッケ 酢の物 野菜サラダ みそ汁 ご飯	スペシャル弁当
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	
朝	ミニハンバーグ ウズラ串 切干大根マヨネーズ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ミートオムレツ ハムステーキ ツナポテトサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	三角カレー春巻き ミートボール きんぴらごぼう 野菜サラダ みそ汁 ご飯	赤ウインナー トマトチキンオムレツ 卵の花サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	とうふハンバーグ カレーコロッケ 里芋サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ポークウインナー 野菜オムレツ マカロニサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	白身フライ 豚串カツ スパゲティサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯
夜	鶏肉味噌焼き タコキャベツフライ 小松菜のお浸し 野菜サラダ みそ汁 ご飯	生姜焼き ささみチーズフライ 野菜の甘辛煮 野菜サラダ 中華スープ ご飯	トマトソースハンバーグ 目玉焼き キャベツとウインナーの甘酢 野菜サラダ みそ汁 ご飯	チンジャオロース サバメンチカツ トマトパスタ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	鶏肉の照り焼き 春巻き カレーひじき煮 野菜サラダ オニオンスープ ご飯	ヒレカツ ふんわり天 春雨マヨネーズ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ハヤシライス チーズインメンチカツ 野菜サラダ みそ汁 ご飯
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	
朝	目玉焼きフライ ハーフ 照焼肉団子 さっぱり春雨 野菜サラダ みそ汁 ご飯	焼売 かに玉 スパゲティサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	野菜コロッケ しそチクワマヨネーズ和え ポテトサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	赤ウインナー玉ねぎソテー 4種のチーズオムレツ 里芋サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ミートボール エビカツ ひじき煮 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ポークウインナー 野菜オムレツ マカロニサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	白身フライ トマトチキン ナポリタン 野菜サラダ みそ汁 ご飯
夜	麻婆豆腐 春巻き ほうれん草のおひたし 野菜サラダ みそ汁 ご飯	八宝菜 餃子あんかけソース もやしのナムル 野菜サラダ コンソメスープ ご飯	チキンカツ 春巻き カレーマカロニ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	酢豚 お好み天 焼きそば 野菜サラダ みそ汁 ご飯	鶏肉のカレー風味 肉焼売 きんぴらごぼう 野菜サラダ 玉子スープ ご飯	ビッグアジフライ ふんわり天 酢の物 野菜サラダ みそ汁 ご飯	スペシャル弁当
28 月	29 火	30 水	31 木				
朝	カレーコロッケ ウズラ串 きんぴらごぼう 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ミートオムレツ ハムステーキ ツナポテトサラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	三角カレー春巻き ミートボール 里芋サラダ 野菜サラダ みそ汁 ご飯	ミニハンバーグ トマトチキンオムレツ 切干大根 野菜サラダ みそ汁 ご飯			
夜	鶏肉甘辛ソース サクッとメンチカツ 味噌大根 野菜サラダ みそ汁 ご飯	チンジャオロース 豚肉野菜巻きフライ 小松菜の煮物 野菜サラダ 中華スープ ご飯	チキンカツ シュウマイ キャベツとちくわの紅生姜マヨネーズ和え 野菜サラダ みそ汁 ご飯	生姜焼き タコキャベツカツ ミートパスタ 野菜サラダ みそ汁 ご飯			