

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和1年10月【常食】

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	<p><b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド</p> <p><b>きのこステーキ</b> きのこミックス ペーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ</p> <p><b>りんごジュース</b> りんごジュース</p>	<p><b>菓子パン(ウインナー・デニッシュ)</b> あらびきウインナー・デニッシュ <b>野菜のホットパ</b> スツキーニ にんじん たまねぎ ペーコン コンソメ 食塩 こしょう</p> <p><b>コーヒー牛乳</b> コーヒー牛乳</p>	<p><b>ホットケーキ(メープルシロップ)</b> ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム メープルシロップ オレング 洋なし缶詰</p> <p><b>ヨーグルト</b> ヨーグルト</p> <p><b>紅茶(ミルク)</b> 紅茶 牛乳 グラニュー糖</p>	<p><b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド</p> <p><b>デンゲン菜とハムコーンのソテー</b> デンゲンサイ ローズハム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p><b>飲むヨーグルト</b> 飲むヨーグルト</p>	<p><b>菓子パン(カスタードデニッシュ)</b> カスタードデニッシュ</p> <p><b>フルーツポンチ</b> みかん缶詰 ハイン缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ</p> <p><b>牛乳</b> 牛乳</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>小松菜とシーチキンの漬物</b> こまつな にんじん シーチキン缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん</p> <p><b>みそ汁(なす・あげ)</b> なす きざみ揚げ みそ だしの素</p> <p><b>ふりかけ(のりたま)</b> のりたまふりかけ</p>
	昼食	<p><b>サンマご飯</b> 米 サンマ きゅうり ごま しそ 食塩 紅しょうが</p> <p><b>肉じゃが</b> じゃがいも 牛かたローススライス にんじん しらたき グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p><b>だし巻き卵なめ茸かけ</b> 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 なめ茸</p> <p><b>赤だし汁(まきふ・ワカメ)</b> まきふ わかめ みつば 赤みそ だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>明太チーズトナカツ</b> 豚ももスライス スライスチーズ からしめんたいこ 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダな トマケチャップ トナカツソース</p> <p><b>添え物(キャベツ・トマト)</b> キャベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト</p> <p><b>ごま和え(なす)</b> なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p><b>すまし汁(えのき・とろろ昆布)</b> えのき とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>魚の柚子こしょう焼き</b> 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ ゆずこしょう</p> <p><b>添え物(ほうれんそう・かつお)</b> ほうれんそう にんじん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん</p> <p><b>五目春雨(ミンチ)</b> 緑豆はるさめ 合挽ミンチ たまねぎ にんじん スナッパエンドウ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油</p> <p><b>みそ汁(アスパラ・厚揚げ)</b> 絹厚揚げ グリーンアスパラガス みそ だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>鶏のはちみつケチャップ焼き</b> 鶏もも肉 薄力粉 トマケチャップ はちみつ 粗マスタード こいくちしょうゆ</p> <p><b>添え物(ホワイトアスパラソテー)</b> ホワイトアスパラ 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 スツキーニ 食塩 こしょう エダムパウダーチーズ 食塩不使用バター</p> <p><b>鮭と水菜のバスタ</b> スバゲティ 鮭 みずな 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみのり</p> <p><b>コンソメスープ(エリンギ)</b> オクラ エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>魚の和風ピカタ</b> たら 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 鶏卵 あおのり</p> <p><b>添え物(マツシュ・南瓜)</b> かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖</p> <p><b>いり豆腐(ムキエビ)</b> 木綿豆腐 ムキエビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 サラダ油</p> <p><b>みそ汁(ほうれん草・ふ)</b> ほうれんそう ふ みそ だしの素</p>
夕食		<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>おろし煮鶏</b> 鶏もも肉 大根おろし 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん 糸かつお かたくり粉 サラダな</p> <p><b>添え物(白菜・かつおわびあえ)</b> はくさい にんじん 糸かつお うすくちしょうゆ わさび みりん プロッコリー 食塩</p> <p><b>中華風ソテー</b> チンゲンサイ にんじん ムキエビ ガラスープ コンソメ トウバンジャン こいくちしょうゆ ごま油</p> <p><b>すまし汁(豆腐・あげ)</b> 豆腐 きざみ揚げ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>魚の梅かが焼き</b> 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 車糖 サラダな こいくちしょうゆ</p> <p><b>添え物(ふきソテー)</b> ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油</p> <p><b>五目煮(小松菜)</b> こまつな しめじ にんじん きざみ揚げ 竹輪 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p><b>みそ汁(もやし)</b> りよくとうもやし ねぎ みそ だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>八幡巻き</b> 牛かたローススライス にんじん じゃがいも いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん サラダな</p> <p><b>添え物(カリフラワー・ハム)</b> カリフラワー ローズハム コールスロードレッシング お魚豆腐</p> <p><b>手作り納豆腐カニカマあんかけ</b> 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ だしの素 かに風味かまぼこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 ごま油 かたくり粉</p> <p><b>すまし汁(ごぼう・人参)</b> ささがきごぼう にんじん かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>ほっかけカレーコロッケ</b> じゃがいも 牛すじほっかけ たまねぎ カレー粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダな トナカツソース</p> <p><b>添え物(春菊かあえ)</b> 春菊 糸かつお こいくちしょうゆ みりん ミニトマト</p> <p><b>三色ナマス</b> 大根 にんじん かいわれだいこん 殺物酢 上白糖</p> <p><b>すまし汁(わかめ・ふ)</b> ふ わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>豚肉の中華マリネ風</b> 豚ももスライス きゅうり にんじん りよくとうもやし 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 にんじん 上白糖 サラダな</p> <p><b>添え物(小松菜ソテー)</b> こまつな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ じゃがいも 食塩 こしょう</p> <p><b>エビのクリーム煮</b> ムキエビ グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ 食塩 こしょう サラダ油 ホワイトソース 牛乳</p> <p><b>野菜スープ(キャベツ)</b> キャベツ コーン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ</p>

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和1年10月【常食】

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド しろなとワインナーのソテー しろな ポークウイナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	菓子パン(ヨーロピアン) ヨーロピアン チンゲン菜のコンソメスープ煮 チンゲンサイ ロースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ サラダ油 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	食パン(バター) 食パン バターブレンド アスパラのシーチキン炒め グリーンアスパラガス シーチキン缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 フルーツジュース フルーツジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とハムコーンのソテー 小松菜 ハム コン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード チンゲン菜のガーリックソテー チンゲンサイ にんじん ベーコン おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	米飯 米 長芋の煮付け ながいも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だし みりん みぞ汁(小松菜・あげ) こまつな きざみ揚げ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくた煮	食パン(バター) 食パン バターブレンド いんげんのソテー いんげん 竹輪 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ オリーブ油 牛乳 牛乳
	米飯 米 鶏の磯辺揚げ 鶏もも肉 酒 食塩 薄力粉 鶏卵 あおのり 白絞油 サラダ油 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ サウザンアイランドドレッシング トマト 天つゆ めんつゆ 大根おろし パブリカの中華風酢の物 りょうとうもやし 赤ピーマン グリーンアスパラガス ベーコン 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 すまし汁(しめじ・わかめ) しめじ わかめ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 ビーフシチュー 牛かたローススライス じゃがいも たまねぎ にんじん フロッキー デミグラスソース ビーフシチューの素 スクランブルエッグ(臭入り) 鶏卵 ベーコン 牛乳 コンソメ トマトケチャップ サラダ油 りんご寒天 りんごジュース 上白糖 みりん 粉寒天 ホイップクリーム	松茸ご飯 米 まつたけ きざみ揚げ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ だし 魚の塩焼き サンマ 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ すだち 里芋とイモの煮物 さといも イモ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 グリーンピース 赤だし汁(えのき) えのき まきふ みつば 赤みそ だしの素	米飯 米 野菜入りバーガー 合挽ミンチ たまねぎ 食塩 なす 鶏卵 牛乳 パン粉 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(インゲン・グラッセ) いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 にんじん 食塩不使用バター みぞ汁(ほうれん草) ほうれん草 にんじん かまぼこ 大根おろし 味噌 ワカメスープ わかめ エリンギ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり 牛トロうどん うどん 牛かたローススライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 長芋トロロ かまぼこ ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん ツナサラダ きゅうり にんじん シーチキン缶詰 食塩 こしょう マヨネーズ 薄豆腐 絹ごし豆腐 糸かつお おろししょうが こいくちしょうゆ	米飯 米 鯉のすだち香り焼き 鯉 酒 みりん こいくちしょうゆ すだち 添え物(カリフラワー・かかあえ) カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん かたくり粉 和風パスタ(ベーコン醤油味) スパゲティ ベーコン たまねぎ ほうれん草 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター エダムパウダーチーズ かきたま汁 鶏卵 ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	米飯 米 照り焼き豆腐バーガー 絹ごし豆腐 合挽ミンチ にんじん 大葉 パン粉 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 添え物(アスパラ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ 切り干し大根煮物 切干しいんげん にんじん さつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞ汁(じゃがいも・ふ) じゃがいも 手まりふ みそ だしの素
夕食	おにぎり(菜飯) 米 菜飯の素 きつねうどん うどん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ たまねぎ だしの素 みりん かまぼこ 錦糸卵 ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 そぼろあんかけ(南瓜) かまぼこ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 ごま和え(胡瓜・ささみ) きゅうり にんじん ささ身 ごま うすくちしょうゆ みりん	米飯 米 魚の中巻マリネ風 鯖 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ たまねぎ きゅうり にんじん ごま油 サラダ油 添え物(ホワイトアスパラ甘辛炒め) ホワイトアスパラ 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 なすとエビの煮物 なす ムキエビ グリーンピース だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん みぞ汁(豆腐) 豆腐 わかめ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 鶏のピザラードソースかけ 鶏もも肉 食塩 こしょう グラニュー糖 白ワインビネガー オレングジュース オレング かたくり粉 りんご 上白糖 食塩不使用バター プロッコリー 食塩 もやしと鶏豚の土佐和え りょうとうもやし きゅうり にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 コンソメスープ(白菜・ハム) ふ ロースハム コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みりん パセリ	米飯 米 魚のチリかば焼き 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん チリソース かたくり粉 添え物(しろなごまあえ) しろな ごま こいくちしょうゆ みりん 五百煮(白菜・カニカマ) はくさい つぎこんにやく にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(ふ・とろろごぶ) ふ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 えび玉(中華) 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ ムキエビ たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 紅しょうが 中華ポテト 中華ポテト きのこスープ のきのこ しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 ピザカツオローソースかけ 牛かたローススライス 薄力粉 コンソメ 鶏卵 パン粉 白絞油 マヨネーズ マトケチャップ ねぎ サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ コンソメ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト まさご和え(白菜・たらこ) はくさい たらこ うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(しろな) しろな しめじ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	米飯 米 自身魚のピラ辛ねぎマヨ焼き なます 牛かたローススライス 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ コチユジャン ねぎ 添え物(オクラソテー) オクラ キャベツ こしょう 食塩不使用バター カレー粉 胡瓜とカニカマのわさび和え きゅうり にんじん かに風味かまぼこ うすくちしょうゆ わさび みりん すまし汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和1年10月【常食】

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	菓子パン(チーズ火腿ロール) チーズ火腿ロール フルーツ(りんご・びわ缶) りんご びわ缶詰 コーヒーマル コーヒーマル	米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご こまつな こいくちしょうゆ みりん みぞ汁(里芋・あげ) さといも きざみ揚げ みそ だしの素 梅びしお 梅びしお	ホットケーキ(ストロベリーソース) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム ストロベリーソース オレンジ 白感缶詰 フロセスターズ フロセスターズ 紅茶(ストレート) 紅茶 グラニュー糖	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン きのこトウモロコシのソテー きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド ハムエッグ 鶏卵 食塩 ローズハム サラダ油 マヨネーズ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	食パン(バター) 食パン バターブレンド しろなとかまぼこの塩だれ炒め しろな 黄ピーマン かまぼこ にんじん 塩だれ ごま油 フルーツジュース フルーツジュース	菓子パン(おいものクリームパン) おいものクリームパン フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳
	米飯 米 肉団子のトマトクリーム煮 ミートボール ほうれんそう たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン しめじ オリーブ油 トマトピューレー 上白糖 牛乳 食塩 こしょう かたくり粉 サニーレタス 大根サラダ(ごまドレ) 大根 ローズハム にんじん 食塩 こしょう 培根ゴマドレッシング もやしスープ りょくとうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	中華風あんかけそば 中華麺 ごま油 豚ばらスライス ムキエビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵 ごま油 シャンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉	米飯 米 豚肉の韓国焼き 豚ももスライス たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん トウバンジャン サラダ油 サラダ油 サラダ油 なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも 食塩 こしょう エリンギ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 魚のみそ煮 鯖 みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 木の葉南瓜 ふき 生油 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 アスパラと豚の土佐和え グリーンアスパラガス 鶏卵 かに風味かまぼこ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん すまし汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚のキムチソース天ぷら 豚ももスライス スライスチーズ はくさいキムチ 薄力粉 鶏卵 白絞油 サラダ油 キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト 焼きナス みそ 上白糖 みりん すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 貝柱としめじの炊き込みご飯 米 しめじ ほたてが貝柱 にんじん きざみ揚げ 酒 うすくちしょうゆ 手まりむし 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも ほうれん草の菜種和え ほうれんそう にんじん 鶏卵 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(かよそば) 茶そば きざみ揚げ きざみのり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚のみそ焼き(トンカツ肉) 豚ロース肉 みそ 上白糖 酒 みりん 添え物(アスパラ・さつま芋) グリーンアスパラガス 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも ほうれん草の菜種和え ほうれんそう にんじん 鶏卵 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(かよそば) 茶そば きざみ揚げ きざみのり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
昼食	米飯 米 お好み焼焼き(エビ入り) ムキエビ こまつな キャベツ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 鶏卵 トンカツソース あおのり かつお粉 紅しょうが 添え物(菜の花・シュウマイ) 菜の花 うすくちしょうゆ みりん 大焼売 ふきとあげの煮物 ふき にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 肉豆腐(鶏) 木綿豆腐 鶏もも肉 ささがきごぼう 春菊 にんじん マロニー 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 酢の物(万二カマ) きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 穀物酢 上白糖 レモン うすくちしょうゆ みぞ汁(かぼちゃ・アスパラ) かぼちゃ グリーンアスパラガス みそ だしの素	ほっかけ卵弁 米 米 鶏卵 牛すじほっかけ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ きざみのり 旨め煮 かぼちゃ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 白薬のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん みぞ汁(ワカメ・ふ) わかめ みそ だしの素	米飯 米 鶏の明太ポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも からしめんたいこ 食塩 こしょう マヨネーズ あおのり 添え物(スナップエンドウ) スナップエンドウ 赤ピーマン 食塩 オリーブ油 カリフラワー イタリアンドレッシング 南瓜とムキエビの和え物 きゅうり にんじん ムキエビ うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(玉ねぎ) たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみのり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(チンゲン菜ごまあえ) チンゲンサイ ごま こいくちしょうゆ みりん 大根と鶏の煮物 大根 鶏もも肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ きぬさや みそ だしの素	米飯 米 魚介のスタミナ焼き ムキエビ イカ チンゲンサイ りょくとうもやし きざみしょうゆ たまねぎ 青ピーマン 焼肉のたれ サニーレタス 厚揚げのピザ風焼き 厚揚げ 食塩 こしょう 緑豆はるさめ ピザソース シュレットチーズ コーン パセリ ホワイトアスパラのスープ ホワイトアスパラ たまねぎ じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 コンソメ パセリ	米飯 米 白身魚の香味バター焼き ホキ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター 添え物(フキ) ふき ごま うすくちしょうゆ みりん 春雨とエビの炒め物 緑豆はるさめ むきえび たまねぎ にんじん にんじん おろししょうゆが おろしにんにく ガラスープ オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 みぞ汁(しろな・えのき) しろな えのき みそ だしの素
	米飯 米 お好み焼焼き(エビ入り) ムキエビ こまつな キャベツ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 鶏卵 トンカツソース あおのり かつお粉 紅しょうが 添え物(菜の花・シュウマイ) 菜の花 うすくちしょうゆ みりん 大焼売 ふきとあげの煮物 ふき にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 肉豆腐(鶏) 木綿豆腐 鶏もも肉 ささがきごぼう 春菊 にんじん マロニー 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 酢の物(万二カマ) きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 穀物酢 上白糖 レモン うすくちしょうゆ みぞ汁(かぼちゃ・アスパラ) かぼちゃ グリーンアスパラガス みそ だしの素	ほっかけ卵弁 米 米 鶏卵 牛すじほっかけ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ きざみのり 旨め煮 かぼちゃ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 白薬のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん みぞ汁(ワカメ・ふ) わかめ みそ だしの素	米飯 米 鶏の明太ポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも からしめんたいこ 食塩 こしょう マヨネーズ あおのり 添え物(スナップエンドウ) スナップエンドウ 赤ピーマン 食塩 オリーブ油 カリフラワー イタリアンドレッシング 南瓜とムキエビの和え物 きゅうり にんじん ムキエビ うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(玉ねぎ) たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみのり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(チンゲン菜ごまあえ) チンゲンサイ ごま こいくちしょうゆ みりん 大根と鶏の煮物 大根 鶏もも肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ きぬさや みそ だしの素	米飯 米 魚介のスタミナ焼き ムキエビ イカ チンゲンサイ りょくとうもやし きざみしょうゆ たまねぎ 青ピーマン 焼肉のたれ サニーレタス 厚揚げのピザ風焼き 厚揚げ 食塩 こしょう 緑豆はるさめ ピザソース シュレットチーズ コーン パセリ ホワイトアスパラのスープ ホワイトアスパラ たまねぎ じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 コンソメ パセリ	米飯 米 白身魚の香味バター焼き ホキ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター 添え物(フキ) ふき ごま うすくちしょうゆ みりん 春雨とエビの炒め物 緑豆はるさめ むきえび たまねぎ にんじん にんじん おろししょうゆが おろしにんにく ガラスープ オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 みぞ汁(しろな・えのき) しろな えのき みそ だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和1年 10月 [常 食]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝 食	<p>米飯 米 里芋の煮付け さいとも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん</p> <p>みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ 手まりふ みそ だしの素</p> <p>ふりかけ(のりたま) のりたまふりかけ</p>	<p>食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の焼肉のたれ炒め カリフラワー ズッキーニ にんじん たまねぎ 青ピーマン サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p>菓子パン(りんりんりんご) りんりんりんごパン カリフラワーのコンソメ煮 カリフラワー スナップエンドウ にんじん ベーコン コンソメ こしょう うすくちしょうゆ</p> <p>飲むヨーグルト 飲むヨーグルト</p>	<p>食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム チンゲン菜とツナのバターソテー チンゲンサイ にんじん シーチキン缶詰 こいくちしょうゆ バターブレンド</p> <p>フルーツジュース フルーツジュース</p>	<p>菓子パン(バター) 食パン バターブレンド オムレツミートソースかけ オムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p>菓子パン(ビーフコロquetteパン) ビーフコロquetteパン フルーツ(キウイ・黄桃缶) キウイフルーツ 黄桃缶詰 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳</p>	<p>食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜のコンソメスープ煮 こまつな ロースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ</p> <p>牛乳 牛乳</p>
	昼 食	<p>米飯 米 鶏のチーズピカタ 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 エダムパウダーチーズ マヨネーズ 鶏卵</p> <p>添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 トマト</p> <p>なすのソテー(イカ) なす イカ おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリルチーズ サラダ油</p> <p>セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ</p>	<p>米飯 米 魚のマヨキムチ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ ほくいキムチ マヨネーズ 上白糖 あおのり</p> <p>添え物(キャベツごまあえ) キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p>ミートソースパゲティ スパゲティ 食塩不使用バター ミートソース エダムパウダーチーズ</p> <p>コンソメスープ(小松菜・コーン) こまつな コーン 小柱 コンソメ うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>カレーうどん うどん 牛かたローススライス たまねぎ きざみ揚げ しめじ だしの素 うすくちしょうゆ マヨネーズ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん カレールー カレー粉 かたくり粉</p> <p>シーチキンサラダ(炒り卵入り) きゅうり にんじん シーチキン缶詰 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ</p> <p>ふるふき天根 大根 うすくちしょうゆ だしの素 みそ 上白糖 みりん</p> <p>ぶどう寒天 ぶどうジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム</p>	<p>果ご飯 ☆秋の行楽弁当☆ 米 もち米 栗 食塩 酒 天ぷら エビ キス なす レンコン 薄力粉 鶏卵 白紋油 抹茶 みりん 食塩</p> <p>煮つけ 一口がんと 木の葉南瓜 さいとも ふき 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p>焼肉 牛かたロース肉 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油</p> <p>すまし汁(ほうれん草・人参) ほうれんそう にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p>秋の影(秋色まんじゅう) 秋の影</p>	<p>米飯 米 魚の梅干焼き 鰹 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 大葉 なす ごま レンコン グリーンアスパラガス 鶏卵 糸かつお こいくちしょうゆ みりん 食塩</p> <p>さつまいもぎんひら さつまいも にんじん ムキエビ 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味</p> <p>みそ汁(小松菜・花豆腐) こまつな お花のとろふ みそ だしの素</p>	<p>米飯 米 カレーオムレツ 鶏卵 じゃがいも にんじん オイスターソース 上白糖 ジュレトウチーズ パウダージャパン だしの素 ごま トマトケチャップ トンカツソース</p> <p>添え物(ブロッコリー・ハム) ブロッコリー ロースハム さつま揚げ コールスロードレッシング</p> <p>レンコンの炒め物 レンコン 豚ももスライス ムキエビ 上白糖 こいくちしょうゆ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 七味</p> <p>コンソメスープ(ほうれん草) ほうれんそう にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう</p>
夕 食		<p>米飯 米 揚げ出し豆腐 白紋油 さつま揚げ 春菊 にんじん 大根 鶏ひき肉 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉</p> <p>フルーツ(柿) かま</p> <p>すまし汁(ほうれん草・ハンペン) ほうれん草 はんぺん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p>米飯 米 豚肉の和風焼き 鰹冷凍 たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 春菊冷凍 サラダ油 サラダ油</p> <p>添え物(ホワイトアスパラ・人参) ホワイトアスパラ 食塩不使用バター 食塩 こしょう にんじん オリーブ油 カレー粉</p> <p>じゃがいもとウィンナーのソテー じゃがいも ポークウィンナー 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ こいくちしょうゆ パセリ</p> <p>みそ汁(なす・ベーコン) なす ベーコン みそ だしの素</p>	<p>米飯 米 魚のごまみそ焼き 鰹冷凍 淡色辛みそ 車糖 ごま 料理酒 だしの素</p> <p>添え物(春菊・鰹糸卵) 鰹糸卵 かたくり粉 みりん</p> <p>里芋のそぼろ煮 さいとも 焼き肉 サラダ油 にんじん わさび 根菜ねぎ だしの素 みりん うすくちしょうゆ みりん グリルチーズ</p> <p>すまし汁(ごぼう・生ふ) ささがきごぼう冷凍 生ふ 根みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p>米飯 米 肉団子の旨煮 ミートボール 大根 にんじん ただけのこ チンゲンサイ 乱切りごぼう りよとうもやし なると にんじん 上白糖 赤ピーマン みりん サラダ油 味噌 こいくちしょうゆ サニーレタス</p> <p>わさび和え(もやし) りよとうもやし にんじん 焼き豚 かいわれだいこん わさび うすくちしょうゆ みりん</p> <p>コンソメスープ(ワカメ) わかめ えのき コンソメ うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>米飯 米 豚肉のボン酢炒め 豚ももスライス 酒 ただけのこ チンゲンサイ りよとうもやし なると にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン みりん サラダ油 味噌 こいくちしょうゆ サニーレタス</p> <p>ひじきの五目煮 ひじき きぬさや さき揚げ にんじん つきごんにゃく いんげん 上白糖 にんじん こいくちしょうゆ だしの素 みりん</p> <p>すまし汁(厚揚げ) 厚揚げ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p>ごはん小(のりたまふりかけ) 米 のりたまふりかけ</p> <p>みそラーメン 中華麺 焼き豚 りよとうもやし なると コーン ねぎ みそラーメンスープ</p> <p>餃子 餃子 しるな 味噌 味ぽん</p> <p>土佐和え(南瓜・ささみ) きゅうり にんじん 食塩 こしょう ささ身 糸かつお うすくちしょうゆ みりん</p>

※都合により献立を変更することがあります

献立一覧表

令和1年 10月 [常食]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム	菓子パン(カフェオレクリームパン) カフェオレクリームパン	米飯 米	食パン(バター) 食パン バターブレンド		
	じゃがいものスープ煮 じゃがいも たまねぎ ロースハム グリーンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	りんご かき 牛乳 牛乳	だし巻き卵 だし巻きたまご しるな こいくちしょうゆ みりん	チンゲン菜とハムの塩だれ炒め チンゲンサイ 黄ピーマン ロースハム にんじん 塩だれ ごま油		
昼食	飲むヨーグルト 飲むヨーグルト		みそ汁(大根・ふ) 大根 まきふ ねぎ みそ だしの素	コーヒー牛乳 コーヒー牛乳		
	牛肉ときのこの混ぜご飯 米 牛かたローススライス えのき 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが 鶏卵 ほうれんそう 紅しょうが	米飯 米 白身魚の変わり衣フライ たら 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 エダムパウダーチーズ パセリ 白絞油 サラダな トマトケチャップ トンカツソース	米飯 米 焼肉 牛かたローススライス りょくとうもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダな	おにぎり(菜飯) 米 菜飯の素		
	厚揚げの明太子焼き 厚揚げ からしめんたいこ マヨネーズ 大葉 サラダな	添え物(キャベツごまあえ・トマト) キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん トマト	添え物(ホワイトアスパラ・さつま芋) ホワイトアスパラ 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも カレー粉	ほっかけそば 和そば 牛すじほっかけ かまぼこ 錦糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん		
	酢の物(パンサンス) 緑豆はるさめ きゅうり にんじん 焼き豚 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ	添え物(マカロニのクリーム煮) マカロニ フロッコリー にんじん 食塩 こしょう サラダ油 ホワイトソース	マカロニのクリーム煮 マカロニ フロッコリー にんじん 食塩 こしょう サラダ油 ホワイトソース	豆腐の明太あんかけ 絹ごし豆腐 からしめんたいこ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みつば かたくり粉		
	赤だし汁(エリンギ) エリンギ わかめ ねぎ 赤みそ だしの素	香味炒め(チンゲン菜) チンゲンサイ にんじん イカ 上白糖 こいくちしょうゆ さんしょう粉 ごま油	中華スープ(オクラ・ささみ) オクラ ささみ コーン コンソメ ガラスープ うすくちしょうゆ かたくり粉	ハロウィンまんじゅう かぼちゃランタンまんじゅう		
		みそ汁(里芋・キヌサヤ) さといも きぬさや みそ だしの素				
夕食	しば漬けご飯 米 しば漬け	米飯 米	米飯 米	米飯 米		
	小田巻むし(鶏) 鶏卵 うすくちしょうゆ 食塩 だしの素 鶏もも肉 むきえび ゆりね しいたけ にんじん うどん みつば	マーボー豆腐 絹ごし豆腐 合挽ミンチ 白ねぎ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン ごま油 上白糖 赤みそ こいくちしょうゆ かたくり粉 グリーンピース	ほうれん草とハムのキッシュ 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれんそう ロースハム 牛乳 エダムパウダーチーズ 食塩 こしょう トマトケチャップ	鶏の漬け菜焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のざわな漬け ごま油 ごま		
	土佐和え(なす) なす しらす 糸かつお うすくちしょうゆ みりん	添え物(インゲンソテー) いんげん 食塩 こしょう サラダ油 ミニトマト	添え物(ズッキーニ・お魚豆腐) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 お魚豆腐	添え物(インゲンソテー) いんげん 食塩 こしょう サラダ油 ミニトマト		
	すまし汁(あさり) あさりむき身 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	大根と水菜のサラダ 大根 みずな にんじん むきえび 食塩 こしょう コールスロードレッシング	土佐和え(胡瓜) きゅうり にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ みりん	大根と水菜のサラダ 大根 みずな にんじん むきえび 食塩 こしょう コールスロードレッシング		
	白菜と鶏系卵の和え物 はくさい にんじん 錦糸卵 うすくちしょうゆ みりん	みそ汁(ワカメ・しめじ) わかめ しめじ みそ だしの素	パンキンスープ かぼちゃ たまねぎ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ			

※都合により献立を変更することがあります