

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年10月【常食】

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食			菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン	食パン(バター) 食パン バターブレンド	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム	菓子パン(おいものクリームパン) おいものクリームパン
			フルーツポンチ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ	しるなのコンソメスープ煮 しるな 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	キャベツとウインナーのソテー キャベツ ポークウインナー たまねぎ 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	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
			コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
昼食			おにぎり(菜飯) 米 菜飯の素	米飯 米	米飯 米	米飯 米
			ぼうかけトロうどん うどん 牛すじぼうかけ 長芋トロロ かまぼこ ほうれんそう ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん	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	鮭の梅マヨかか焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ 梅干し 糸かつお	鶏のほちみつケチャップ焼き 鶏もも肉 薄力粉 トマトケチャップ ほちみつ 粒マスタード こいくちしょうゆ
			大根とさつま揚げの煮物 大根 さつま揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素	添え物(スウィーニ・さつま芋) スウィーニ 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも	添え物(小松菜) ごまつな にんじん こいくちしょうゆ みりん	添え物(アスパラ・カリフラワー) グリーンアスパラガス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 カリフラワー 上白糖 穀物酢
			ささみサラダ きゅうり にんじん ささ身 ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ	中華風酢の物 チンゲンサイ にんじん エビ りよくとんもやし 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 トウバンジャン	五目煮(白菜・カニカマ) はくさい つきこんにやく 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	中華風ソテー しるな にんじん イカ ガラスープ コンソメ こいくちしょうゆ ごま油
			みそ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ きぬさや みそ だしの素	みそ汁(かぼちゃ・ふ) かぼちゃ まきふ ねぎ みそ だしの素	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	
夕食			米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米
			月見バーグ 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 牛乳 食塩 こしょう うすら卵 上白糖 みりん かたくり粉	白身魚のデミチーズ焼き なます デミグラスソース トマトケチャップ 上白糖 コンソメ トンカツソース シュレッドチーズ	焼肉 牛かたロースライス りよくとんもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダ油 サラダな	白身魚のしゃぶしゃぶ風 たら 絹ごし豆腐 はくさい にんじん マロニー 春菊 えのきたけ 海老ボール 大根おろし 味ぽん
			添え物(インゲン・グラッセ) いんげん こいくちしょうゆ みりん にんじん 上白糖 食塩不使用バター	添え物(ブロッコリーソテー) ブロッコリー 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油	添え物(オクラチーズ) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ じゃがいも 食塩 こしょう	オレンジゼリー オレンジゼリー
			もやしとカニカマの主佐和え りよくとんもやし きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油	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 ほうれんそう 食塩 こしょう うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみのり	しらす和え(ほうれん草) ほうれん草 にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん	みそ汁(里芋・キヌサヤ) さといも きぬさや みそ だしの素
			すまし汁(しめじ・とろろこぶ) しめじ 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	中華スープ(春菊・卵) 春菊 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 パセリ	コンソメスープ クリームコーン 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

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年10月【常食】

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム 野菜のポトフ風 キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのこホワイトソースのソテー 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	菓子パン(ピープロコッケーパン) ピープロコッケーパン 小松菜とハムコンソメのソテー こまつな ロールスハム にんじん コンソメ 食塩 こしょう だし こいくちしょうゆ サラダ油	米飯 米 里芋の煮付け さいいも にんじん しいたけ にんじん コンソメ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん	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 ツナ缶詰 ベーコン 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油	菓子パン(チーズハムロール) チーズハムロール 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	食パン(バター) 食パン バターブレンド しるなとウインナーのソテー しるな ポークウインナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油
	飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	みぞ汁(菜の花・ふ) 菜の花 まきか みそ だしの素 ふりかけ(のりたま) のりたまふりかけ	牛乳 牛乳	フルーツジュース フルーツジュース	コーヒー牛乳 コーヒー牛乳
昼食	米飯 米 明太子オムレツ 鶏卵 じゃがいも にんじん からしめんたいこ シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース	サンマご飯 サンマ きゅうり ごま 大葉 食塩 紅しょうが 肉団子と白菜の旨煮 ミートボール はくさい にんじん きぬさや 上白糖	ちゃんぽんめん 中華麺 豚ももスライス キャベツ かまぼこ にんじん エビ りょくとうもやし きぬさや 白湯フAMESスープ 肉まん 小型肉まん	米飯 米 豚の金山寺みそ巻きフライ 豚ももスライス にんじん 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 カレー粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 トンカツソース	米飯 米 魚のカレーピカタ たら 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 カレー粉 鶏卵 薄力粉 白絞油 サラダ油 ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん	米飯 米 鶏のそぼろやき 鶏もも肉 食塩 こしょう 合挽ミンチ 鶏ひき肉 こまつな にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 シュレッドチーズ	米飯 米 白身魚のけんちん焼き ホキキ 食塩 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉
	添え物(ブロッコリー・ハム) ブロッコリー ロールスハム コールスロッドレッシング	肉団子と白菜の旨煮 ミートボール はくさい にんじん きぬさや 上白糖	餃子 餃子 しるな 味噌 味ぽん	添え物(キャベツ・トマト) キャベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト	添え物(ブロッコリー・ピーナツ和え) ブロッコリー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん	添え物(アスパラ・マッシュ南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖	添え物(フキ) ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん
	なすとピーマンのみそ炒め なす 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 鶏ひき肉 上白糖 みそ こいくちしょうゆ サラダ油	煮物煮し 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ だしの素 鶏もも肉 ゆりね かまぼこ みつば	みかん寒天 みかんジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	まさご和え(白菜) はくさい からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん	五目春雨(ミンチ) 緑豆はるさめ 合挽ミンチ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油	添え物(アスパラ・マッシュ南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖	じゃがいもの壺平(エビ) じゃがいも にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 七味
	すまし汁(エリンギ・ワカメ) エリンギ わかめ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	すまし汁(しるな・人参) しるな にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素		すまし汁(えのき・とろろ昆布) えのき 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	みぞ汁(厚揚げ・小松菜) 厚揚げ こまつな みそ だしの素	添え物(アスパラ・マッシュ南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖	みぞ汁(アスパラ・お花の豆腐) お花のとうふ グリーンアスパラガス みそ だしの素
	米飯 米 豚肉の中華マリネ風 豚ももスライス きゅうり にんじん りょくとうもやし 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダ油	米飯 米 八幡巻き 牛かたロールスライス 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 サラダ油	米飯 米 鮭のオーロラたま焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ トマトケチャップ コンソメ	米飯 米 魚介の中華炒め エビ イカ チンゲンサイ にんじん おろししょうが 鶏卵 ほうれんそう 黄ピーマン 紅しょうが	牛肉ときのこの混ぜご飯 米 牛かたロールスライス 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 マヨネーズ ごま油 エビ じゃがいも エビ にんじん しらたき 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	オムそばめし 米 鶏卵 スツキーニ 食塩 こしょう トンカツソース トマトケチャップ アボカド	米飯 米 豚肉と大根の中華炒め 豚ももスライス 大根 にんじん ブロッコリー ガラスープ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ サラダ油
	添え物(ふき・お魚豆腐) ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 お魚豆腐	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	添え物(ほうれんそう・ごま) ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん	焼きナスのそぼろあんかけ 焼きナス 鶏ひき肉 むき枝豆 だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 かたくり粉	エビじゃが じゃがいも エビ にんじん しらたき 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	添え物(スツキーニ・アボカド) スツキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド	添え物(スツキーニ・アボカド) スツキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド
オムレツクリームソースかけ オムレツ ミックスベジタブル クリームシチューの素 牛乳 食塩 こしょう	わさび和え(もやし) りょくとうもやし にんじん かに風味かまぼこ 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ わさび うすくちしょうゆ みりん	酢の物(カニカマ) きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ	コンソメスープ(スツキーニ) スツキーニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	手作りマカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ロールスハム 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ	オクラと長いもの鶏和え オクラ ながいも 梅干し 上白糖 みりん こいくちしょうゆ	イカリングフライ イカリングフライ 白絞油 トンカツソース サラダ油	
みぞ汁(小松菜・あげ) こまつな きざみ揚げ みそ だしの素	みぞ汁(チンゲン菜・エリンギ) チンゲンサイ エリンギ みそ だしの素	すまし汁(豆腐・あげ) 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		すまし汁(ごぼう・生ふ) ささがきごぼう 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	フルーツ(りんご・キウイ) りんご キウイフルーツ	はるさめスープ 緑豆はるさめ にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	

※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2年 10月【常食】

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	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 白桃缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ミルク) 紅茶 牛乳 グラニュー糖	菓パン(メロンパン) メロンパン きのこベーコンのソテー きのことコンニャク ベーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ りんごジュース りんごジュース	菓パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード 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 牛乳 牛乳	菓パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の塩だれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン サラダ油 塩たれ 牛乳 牛乳	米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご 春菊 こいくちしょうゆ みりん みそ汁(さつまいも) さつまいも むぎ枝豆 みそ だしの素 梅ひしお 梅ひしお	菓パン(バター) 食パン バターブレンド ホワイトアスパラシーチキン炒め ホワイトアスパラ ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ コービー牛乳 コービー牛乳	菓パン(バター) 食パン バターブレンド スクランブルエッグ 鶏卵 牛乳 コンソメ トマトケチャップ サニーレタス フルーツジュース フルーツジュース
	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 牛おろしうどん うどん 牛かたろースライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 大根おろし 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	米飯 米 ほっかけカレーコロッケ 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 サラダ油 トンカツソース 添え物(キャベツかか和え・トマト) キャベツ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ミントマト わさび和え(白菜) はくさい かに風味かまぼこ かいわれだいこん わさび うすくちしょうゆ みりん	米飯 米 白身魚のみそ煮 カレイ みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 ながいも がんもどき 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞれ和え(ほうれん草・ツナ) ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味ぽん すまし汁(ちやそぼ) 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 照り焼き豆腐バーグ 絹ごし豆腐 合挽ミンチ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 酒 だしの素 魚の塩焼き サンマ 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ すだし じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 鶏ひき肉 サラダ油 グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 赤だし汁(まきふ・ワカメ) まきふ わかめ みつぽ 赤みそ だしの素	米飯 米 クリームシチュー(鶏) 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ プロッコリー クリームシチューの素 牛乳 カプレーゼ風サラダ サニーレタス トマト プロセスチーズ ベーコン バジル イタリアンドレッシング フルーツ(柿・洋梨缶) かき 洋なし缶詰	米飯 米 牛肉と水菜の和風焼き 牛かたろースライス みずな にんじん 黄ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 サラダな 添え物(アスパラ・さつま芋) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも カレー粉 切り干し大根煮物 切り干しだいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん みそ汁(ほうれん草・ふ) ほうれん草 ふ みそ だしの素	
昼食	里芋と鶏肉の煮物 さといも 鶏もも肉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 きぬさや はんぺんのピザ風焼き はんぺん 食塩 こしょう ピザソース シュレッドチーズ ベーコン パセリ サラダな	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(ホワイトアスパラソテー) ホワイトアスパラ にんじん 食塩 こしょう オリーブ油 なすのソテー(ムキエビ) なす エビ おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリンピース サラダ油 みそ汁(しちな) しちな きざみ揚げ みそ だしの素	米飯 米 豚肉の辛子炒め 豚ももスライス いんげん にんじん りよくともやし 上白糖 こいくちしょうゆ からし サラダな 添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩不使用バター 食塩 こしょう かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ふきとさつまあげの煮物 ふき きゅうり 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 みそ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう みそ だしの素	米飯 米 魚のから揚げみぞれ和え たら 酒 みりん おろししょうが かたくり粉 上白糖 大根おろし 味ぽん サニーレタス 添え物(ズッキーニ・トマト) ズッキーニ 食塩 糸かつお こしょう エダムパウダーチーズ オリーブ油 ミントマト ごま和え(胡瓜・さき) きゅうり にんじん さき ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(あさり) あさりむき身 手まりふ みつぽ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚肉の五目煮 豚ももスライス にんじん いらたき はくさい きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 薄豆腐 絹ごし豆腐 糸かつお ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 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 魚介の塩だれ炒め エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りよくともやし 黄ピーマン ごま油 塩たれ サニーレタス 小籠包 小籠包 はるさめスープ(ミックスベジタブル・ハム) はるさめ ミックスベジタブル ロースハム コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 魚のタルタルチーズ焼き 鱈 食塩 こしょう 薄力粉 タルタルソース シュレッドチーズ 添え物(いんげん・ピーナツ和え) いんげん ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 きのこスープ えのき しいたけ シヤンタン うすくちしょうゆ パセリ
	米飯 米 フーヨーハイ(中華) 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ カニ かに風味かまぼこ たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース 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 大焼売 大焼売 味ぽん サラダな 豆腐スープ(ハム・コーン) 豆腐 コーン ロースハム コンソメ うすくちしょうゆ	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(ホワイトアスパラソテー) ホワイトアスパラ にんじん 食塩 こしょう オリーブ油 なすのソテー(ムキエビ) なす エビ おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリンピース サラダ油 みそ汁(しちな) しちな きざみ揚げ みそ だしの素	米飯 米 豚肉の辛子炒め 豚ももスライス いんげん にんじん りよくともやし 上白糖 こいくちしょうゆ からし サラダな 添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩不使用バター 食塩 こしょう かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ふきとさつまあげの煮物 ふき きゅうり 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 みそ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう みそ だしの素	米飯 米 魚のから揚げみぞれ和え たら 酒 みりん おろししょうが かたくり粉 上白糖 大根おろし 味ぽん サニーレタス 添え物(ズッキーニ・トマト) ズッキーニ 食塩 糸かつお こしょう エダムパウダーチーズ オリーブ油 ミントマト ごま和え(胡瓜・さき) きゅうり にんじん さき ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(あさり) あさりむき身 手まりふ みつぽ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚肉の五目煮 豚ももスライス にんじん いらたき はくさい きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 薄豆腐 絹ごし豆腐 糸かつお ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 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 魚介の塩だれ炒め エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りよくともやし 黄ピーマン ごま油 塩たれ サニーレタス 小籠包 小籠包 はるさめスープ(ミックスベジタブル・ハム) はるさめ ミックスベジタブル ロースハム コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 魚のタルタルチーズ焼き 鱈 食塩 こしょう 薄力粉 タルタルソース シュレッドチーズ 添え物(いんげん・ピーナツ和え) いんげん ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 きのこスープ えのき しいたけ シヤンタン うすくちしょうゆ パセリ

※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2年 10月【常食】

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	菓子パン(ジャーマンベーコンポテトパン) ジャーマンベーコンポテトパン フルーツポンチ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ 牛乳 牛乳	菓子パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム 白菜スープ煮 はくさい にんじん たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう パセリ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	菓子パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の焼肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 赤ピーマン ローズハム サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ 牛乳 牛乳	菓子パン(コーンデニッシュ) コーンデニッシュ しるなどベーコンのソテー しるな ベーコン たまねぎ サラダ油 ガラスープ こいくちしょうゆ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(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 食塩 こいくちしょうゆ オリーブ油 牛乳 牛乳	菓子パン(バター) 食パン バターブレンド ほうれん草とハムのバターソテー ほうれん草 いんげん ローズハム おろしにんにく こいくちしょうゆ バターブレンド 牛乳 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 だしの素 みりん みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ 手まりふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮
	米飯 米 白身魚の裏わり衣フライ メルルーサ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 エタムパウダーチーズ パセリ 白絞油 サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト わさび和え(しるな) しるな にんじん 竹輪 わさび うすくちしょうゆ みりん すまし汁(わかめ・ふ) 手まりふ わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 クリーム煮込みハンバーグ 合挽ミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 鶏卵 コンソメ クリームシチューの素 動物性生クリーム 添え物(ブロッコリー) ブロッコリー 食塩 にんじん 食塩 こしょう 食塩不使用バター イカのサラダ イカ りよくとろもやし きゅうり トマト ノンオイル青じそドレッシング コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 鮭のすだち香り焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ すだち 添え物(しるなごまあえ) しるな にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん 豚ミンチと春雨の炒め物 緑豆はるさめ 豚ひき肉 たまねぎ にら にんじん おろししょうが 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 みそ汁(かぼちゃ・あけ) かぼちゃ きざみ揚げ かいわれだいこん みそ だしの素	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 トウワンジャン サラダ油 サラダ油 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 ミニトマト ごまみそ和え さといも 春菊 みそ 上白糖 みりん ごま かきたま汁 鶏卵 ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みそ だしの素 かたくり粉	おにぎり(ゆかり) ゆかり 親子そば 和そば 鶏もも肉 たまねぎ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん 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 かいわれだいこん かたくり粉 小松菜のごまあえ ごまつた にんじん かまぼこ みりん ごま こいくちしょうゆ みりん	菓子飯 ☆秋の行楽弁当☆ 米 もち米 栗 食塩 酒 天ぷら エビ 開きキス なす レンコン 薄力粉 鶏卵 白絞油 抹茶 食塩 ローストビーフ ローストビーフ ブロッコリー 味噌 サラダ油 すりおろし だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 鶏ロース 赤だし汁(なめこ) なめこ わかめ みつば みそ だしの素 山紅菜まんじゅう 山紅菜	米飯 米 干草むしたまご 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ 添え物(カリフラワー・ハム) カリフラワー ローズハム コールスロードレッシング ミニトマト なすのソテー(ツナ) なす ツナ缶詰 おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリーンピース サラダ油 すまし汁(菜の花・人参) 菜の花 にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
昼食	米飯 米 しほ漬け 洋風小田巻むし 鶏卵 うすくちしょうゆ 食塩 ガラスープ コンソメ イカ エビ なると ほうれん草 にんじん 中華麺 ピーチゼリー ピーチゼリー コンソメスープ(ズッキーニ・しめじ) ズッキーニ しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	柳川風弄 米 鶏卵 あなご ささがきごぼう たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 きざみのり 明太あんかけ(天根) 天根 うすくちしょうゆ だしの素 からしめんたいこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 コンポート りんご 上白糖 ミントの葉 すまし汁(オクラ) オクラ 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	おにぎり(おかか) 米 混ぜ込みわかめ おかか とり天うどん うどん 鶏むね肉 食塩 薄力粉 マヨネーズ ねぎ 添え物(アスパラごまあえ) グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中身炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 手作り卵豆腐カニカマあんかけ 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 みりん おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌	米飯 米 魚のねぎマヨ焼き 鯖 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ ねぎ 添え物(アスパラごまあえ) グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中身炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 肉団子のトマトクリーム煮 ミートボール ほうれん草 たまねぎ 黄ピーマン 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 もやし炒め りよくとろもやし にんじん にら 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 セロリのスープ(ハム・コーン) セロリ ローズハム コーン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 魚の西京焼き 鯖 白みそ みそ 上白糖 添え物(白菜・かつおわさび) 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 五目煮(しるな) しるな しめじ 食塩 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 すまし汁(そうめん) そうめん さつま揚げ かいわれだいこん だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん	米飯 米 すき焼き風 牛かたローススライス 焼き豆腐 はくさい にんじん ささがきごぼう しらたき 春菊 ふ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 酢の物(エビ) きゅうり にんじん エビ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みそ汁(アスパラ・えのき) グリーンアスパラガス えのき みそ だしの素
	夕食	米飯 米 しほ漬け 洋風小田巻むし 鶏卵 うすくちしょうゆ 食塩 ガラスープ コンソメ イカ エビ なると ほうれん草 にんじん 中華麺 ピーチゼリー ピーチゼリー コンソメスープ(ズッキーニ・しめじ) ズッキーニ しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	柳川風弄 米 鶏卵 あなご ささがきごぼう たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 きざみのり 明太あんかけ(天根) 天根 うすくちしょうゆ だしの素 からしめんたいこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 コンポート りんご 上白糖 ミントの葉 すまし汁(オクラ) オクラ 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	おにぎり(おかか) 米 混ぜ込みわかめ おかか とり天うどん うどん 鶏むね肉 食塩 薄力粉 マヨネーズ ねぎ 添え物(アスパラごまあえ) グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中身炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 手作り卵豆腐カニカマあんかけ 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 みりん おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌	米飯 米 魚のねぎマヨ焼き 鯖 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ ねぎ 添え物(アスパラごまあえ) グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中身炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 肉団子のトマトクリーム煮 ミートボール ほうれん草 たまねぎ 黄ピーマン 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 もやし炒め りよくとろもやし にんじん にら 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 セロリのスープ(ハム・コーン) セロリ ローズハム コーン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 魚の西京焼き 鯖 白みそ みそ 上白糖 添え物(白菜・かつおわさび) 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 五目煮(しるな) しるな しめじ 食塩 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 すまし汁(そうめん) そうめん さつま揚げ かいわれだいこん 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2年 10月【常食】

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とかまぼこのソテー こまつな かまぼこ にんじん 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(バター) 食パン バターブレンド きのこ卵のソテー きのこミックス 鶏卵 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳 牛乳	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 大根のスープ煮 大根 にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ フルーツジュース フルーツジュース	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム しろなのガーリックソテー しろな 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 牛乳 牛乳	ホットケーキ(メープルシロップ) 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 黄桃缶詰 洋なし缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ミルク) 紅茶 牛乳 グラニュー糖	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(大根・あげ) 大根 きざみ揚げ みそ だしの素 梅びしお 梅びしお
	米飯 米 鶏のキムチみぞれ煮 鶏もも肉 大根おろし はくさいキムチ 上白糖 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 サラダ油 添え物(いんげん・南瓜) いんげん 食塩 こしょう オリーブ油 ミートソースバゲティ スバゲティ 食塩不使用バター ミートソース エダムパウダーチーズ 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	米飯 米 魚のピリ辛みそ焼き 鮭 みそ 上白糖 コチュジャン 酒 みりん 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 こしょう オリーブ油 じゃがいもの甘辛炒め(豚) じゃがいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 すまし汁(ちゃそば・生ふ) 茶そば 生ふ 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 鶏のぼっかけポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも 牛すじぼっかけ 食塩 こしょう マヨネーズ パセリ 添え物(ホワイトアスパラ・グラッセ) ホワイトアスパラ 食塩 こしょう サラダ油 にんじん 上白糖 食塩不使用バター 白菓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(チンゲン菜・お花の豆腐) チンゲンサイ お花のとうふ みそ だしの素	貝柱としめじの炊き込みご飯 米 しめじ ぼたてがよい貝柱 にんじん きざみ揚げ 食塩 うすくちしょうゆ だしの素 むき枝豆 パセリ 手まりむし 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 食塩 こいくちしょうゆ おろししょうが 錦糸卵 サラダ油 里芋とさつま揚げの煮物 さといも さつま揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 赤だし汁(春菊) 春菊 まきふ 赤みそ だしの素	米飯 米 ピフカツオ・ロラソースかけ 牛かたローススライス 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 マヨネーズ トマトケチャップ サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ フレンチドレッシング ミニトマト 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 中華スープ(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	おにぎり(栗飯) 米 栗飯の素 きつねうどん うどん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ 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) かぼちゃ 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 ハロウィンおぼけまんじゅう おぼけまんじゅう
	米飯 米 魚の照り焼き 鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 添え物(オクラごまあえ) オクラ ごま こいくちしょうゆ みりん レンコンとエビ団子の煮付け レンコン 海老ボール こんにやく 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(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素	米飯 米 揚げ出し豆腐そぼろあんかけ 揚げ出し豆腐 白絞油 たけのこ 木の葉南瓜 春菊 にんじん だしの素 うすくちしょうゆ みりん 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 酢の物(ワカメ) きゅうり わかめ しらす 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みぞ汁(なす・ふ) なす ふ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 魚の梅菜焼き 鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ 絹厚揚げ 大根 にんじん のぎわな漬け 糸かつお 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 添え物(小松菜・カニカマ) こまつな かに風味かまぼこ こいくちしょうゆ みりん コールスロー・サラダ キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶詰 食塩 こしょう コールスロードレッシング みぞ汁(ごぼう・人参) さきがきごぼう 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	米飯 米 豚と厚揚げの煮付け 豚ももスライス 酒 おろししょうが 絹厚揚げ 大根 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん きぬさや ほうれん草のかりかり和え ほうれん草 にんじん ベーコン こいくちしょうゆ みりん すまし汁(白菜) 白菜 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 魚の中華風つけ焼き メバル 酒 みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン 添え物(ズッキーニ) ズッキーニ 食塩 こしょう カレー粉 オリーブ油 さつま芋のバター醤油炒め さつまいも しめじ にんじん ベーコン 食塩不使用バター コンソメ うすくちしょうゆ グリーンピース すいどん汁 はくさい きざみ揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だしの素	米飯 米 鶏のマヨポバイ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれん草 にんじん マヨネーズ 添え物(もやし・青ピーマン) りょくとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 お魚豆腐 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 ワカメスープ わかめ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ ハロウィンまんじゅう かぼちゃランタン

※都合により献立を変更することがあります