

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和4年 10月 [常食]

| | | | | | | 1(土) | 2(日) | |
|-----|-----|--|--|--|--|---|---|--|
| 朝 食 | | | | | | 食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム キャベツとウィンナーのソテー キャベツ ポークウィンナー 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 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド しろなりのコンソメスープ煮 しろな 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 牛乳 牛乳 | |
| | 昼 食 | | | | | | 米飯 米 魚のかば焼き 鯖 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(春菊わさび和え) 春菊 わさび こいくちしょうゆ みりん 大根とさつま揚げの煮物 大根 さつま揚げ グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(長いも) ながいも きぬさや みそ だしの素 | 米飯 米 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 のごわな漬け ごま油 ごま 添え物(ズッキーニ・さつま芋) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも ピリ辛炒め(チンゲン菜) チンゲンサイ 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 みそ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ きぬさや みそ だしの素 |
| 夕 食 | | | | | | | 米飯 米 豚肉の中華マリネ風 豚ももスライス チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダな 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 シーチキンサラダ(炒り卵入り) きゅうり にんじん ツナ缶詰 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ 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 白身魚のデミテーズ焼き なまず 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 添え物(小松菜ソテー) 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 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 食塩不使用バター きざみのり 中華スープ(春菊・卵) 春菊 ポークウィンナー 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 |

※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4年10月【常食】

| | 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 8(土) | 9(日) |
|------|----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------|--------------------|----------------|
| 朝食 | 菓子パン(マロンパン) マロンパン | 食パン(バター) | 食パン(いちごジャム) | 菓子パン(シュガーバターコッペパン) | 食パン(バター) | 食パン(バター) | 菓子パン(ブルコギマヨパン) |
| | ヨーグルト | バターブレンド | 食パン いちごジャム | シュガーバターコッペパン | 食パン バターブレンド | 食パン バターブレンド | ブルコギマヨパン |
| | ヨーグルト | チンゲン菜とハムの塩だれ炒め | スバゲティサラダ | きのこワインナーのソテー | フルーツ(バナナ) | しるなどハムの塩だれ炒め | アスパラのシーチキン炒め |
| 昼食 | 牛乳 | チンゲンサイ | スバゲティサラダ | きのこワインナー | バナナ | しるな | グリーンアスパラガス |
| | 牛乳 | 黄ピーマン | 飲むヨーグルト | ポークワインナー | 牛乳 | 黄ピーマン | ツナ缶詰 |
| | | ローズハム | | こしょう | | ベーコン | にんじん |
| | にんじん | | | バターブレンド | | こいくちしょうゆ | 上白糖 |
| | 塩だれ | | | こいくちしょうゆ | | 塩だれ | こいくちしょうゆ |
| | ごま油 | | | 牛乳 | | ごま油 | ごま油 |
| | コーヒー牛乳 | | | 牛乳 | | 牛乳 | フルーツジュース |
| | コーヒー牛乳 | | | | | 牛乳 | フルーツジュース |
| 夕食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | サンマご飯 | ミニチャーハン | 米飯 | 米飯 |
| | 米 | 米 | 米 | 米 | 鶏もも肉 | 米 | 米 |
| | 鮭の糖マヨかか焼き | 鶏のはちみつケチャップ焼き | ジャガースオムレツ | サンマ | たまねぎ | 豚の金山寺みそ巻きフライ | 鮭の和風ピカタ |
| | 鮭 | 鶏もも肉 | 鶏卵 | さゆり | にんじん | 豚ももスライス | たら |
| | 酒 | 薄力粉 | じゃがいも | ごま | にんじん | グリーンアスパラガス | 酒 |
| | みりん | トマトケチャップ | はちみつ | 大葉 | 青ピーマン | 金山寺みそ | みりん |
| | こいくちしょうゆ | はちみつ | 合挽ミンチ | 食塩 | 食塩 | 金山寺みそ | こいくちしょうゆ |
| | 薄力粉 | 粒マスタード | シュレッドチーズ | 紅しょうが | 鶏卵 | 上白糖 | 薄力粉 |
| | マヨネーズ | こいくちしょうゆ | サラダ油 | 肉団子と白菜の旨煮 | こしょう | 薄力粉 | 鶏卵 |
| | 梅干し | 添え物(ズッキーニ・長芋) | トマトケチャップ | ミートボール | コンソメ | 鶏卵 | あおのり |
| 糸かつお | ズッキーニ | トンカツソース | はくさい | うすくちしょうゆ | ハン粉 | 添え物(ブロッコリー・ピーナツ和え) | |
| | おろしにんにく | 添え物(フロッコリーソテー) | 緑豆はるさめ | ごま油 | 白絞油 | ブロッコリー | |
| | 食塩 | フロッコリー | にんじん | かまぼこ | サラダ油 | ピーナツ和えの素 | |
| | こしょう | 赤ピーマン | きぬさや | みりん | トンカツソース | こいくちしょうゆ | |
| | オリーブ油 | 食塩 | 上白糖 | エビ | 添え物(キャベツ・トマト) | みりん | |
| | ながいも | こしょう | うすくちしょうゆ | キャベツ | キャベツ | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | 食塩 | オリーブ油 | みりん | かまぼこ | ノンオイル青じそドレッシング | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | こしょう | 食塩 | だしの素 | にんじん | トマト | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | 五目煮(白菜・カニカマ) | 五目春雨(豚肉) | 甘辛炒め(しるな) | 茶碗蒸し | 豚ももスライス | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | はくさい | 緑豆はるさめ | しるな | 鶏卵 | キャベツ | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | つきこんにやく | 豚ばらスライス | にんじん | 鶏もも肉 | かまぼこ | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | にんじん | たまねぎ | エビ | ゆりね | みりん | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | かに風味かまぼこ | にんじん | 上白糖 | かまぼこ | エビ | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | きぬさや | こいくちしょうゆ | こいくちしょうゆ | みりん | りよくとうもやし | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | 上白糖 | ごま油 | だしの素 | 白湯ラーメンスープ | きゅうり | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | うすくちしょうゆ | すまし汁(エリギンキ・ワカメ) | すまし汁(エリギンキ・ワカメ) | 餃子 | 糸かつお | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | みりん | エリギンキ | エリギンキ | 餃子 | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | だしの素 | わかめ | わかめ | 味噌 | みりん | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | かぼちゃ | 豆腐スープ(ベーコン・コーン) | 豆腐 | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | まきふ | コーン | コーン | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | ねぎ | ベーコン | ベーコン | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | みそ | コンソメ | コンソメ | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | だしの素 | うすくちしょうゆ | うすくちしょうゆ | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | みそ汁(かぼちゃ・ふ) | 豆腐スープ(ベーコン・コーン) | 豆腐 | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | かぼちゃ | 豆腐 | 豆腐 | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | まきふ | コーン | コーン | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | ねぎ | ベーコン | ベーコン | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | みそ | コンソメ | コンソメ | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | だしの素 | うすくちしょうゆ | うすくちしょうゆ | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 添え物(キャベツ・トマト) | |
| | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | 米 | 米 | 米 | 米 | 米 | 米 | 米 |
| | ビーフチャップ | 白身魚の野菜あんかけ | 肉豆腐(鶏) | 八幡巻き | 鮭のオーロラタマ焼き | 魚介の中巻炒め | 牛肉ときのこ混ぜご飯 |
| | 牛かたローススライス | ホキ | 木綿豆腐 | 牛かたローススライス | 鮭 | エビ | 米 |
| | たまねぎ | 食塩 | 鶏もも肉 | にんじん | 酒 | イカ | 牛かたローススライス |
| | にんじん | たまねぎ | さがきごぼう | はんぺん | みりん | チンゲンサイ | えのき |
| | 青ピーマン | にんじん | 春菊 | いんげん | こいくちしょうゆ | チンゲンサイ | 上白糖 |
| | 食塩 | きぬさや | にんじん | 上白糖 | 鶏卵 | にんじん | こいくちしょうゆ |
| | こしょう | えのき | マロニー | こいくちしょうゆ | 食塩 | たまねぎ | おろししょうが |
| | トマトケチャップ | だしの素 | 上白糖 | だしの素 | こしょう | りよくとうもやし | 鶏卵 |
| | ウスターソース | だしの素 | こいくちしょうゆ | みりん | マヨネーズ | ほうれんそう | ほうれんそう |
| | 添え物(カリフラワー・ピーナツ和え) | かたくり粉 | みりん | サラダ油 | トマトケチャップ | 黄ピーマン | 紅しょうが |
| | カリフラワー | かたくり粉 | だしの素 | 添え物(アスパラ・南瓜) | マヨネーズ | ごま油 | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | ピーナツ和えの素 | 添え物(もやし・かあえ) | りよくとうもやし | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | コンソメ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | こいくちしょうゆ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みりん | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | ミニトマト | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 豆腐の御あんかけ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 絹ごし豆腐 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 鶏卵 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みつば | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 上白糖 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | うすくちしょうゆ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みりん | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | だしの素 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | かたくり粉 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | すまし汁(そうめん) | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | そうめん | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | きざみ揚げ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | きざみのり | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | だしの素 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 食塩 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | うすくちしょうゆ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みりん | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | だしの素 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みそ汁(大根・ふ) | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | 大根 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | まきふ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | ねぎ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | みそ | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |
| | だしの素 | 添え物(もやし・かあえ) | 添え物(もやし・かあえ) | グリーンアスパラガス | ほうれんそう | うすくちしょうゆ | 添え物(キャベツ・トマト) |

※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4年 10月【常食】

| | 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 15(土) | 16(日) |
|----|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド フルーツ(フルーツカクテル缶) フルーツカクテル缶 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド しろなとウインナーのソー しろな 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 牛乳 牛乳 | 菓子パン(チーズハムロール) チーズハムロール ヨーグルト ヨーグルト コーヒート牛乳 コーヒート牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド きのことベーコンのソー きのこのミックス 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 | 菓子パン(メロンパン) メロンパン 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 竹輪 サラダ油 塩たれ 牛乳 牛乳 | 食パン(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 牛乳 牛乳 | |
| | 米飯 米 鶏のもも肉 食塩 こしょう 合挽ミンチ 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 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 チンゲン菜のなめ茸和え チンゲンサイ にんじん かに風味かまぼこ なめ茸 こいくちしょうゆ みそ汁(もやし・きつま揚げ) りよくとうもろこし きつま揚げ ねぎ みそ だしの素 | 米飯 米 白身魚のけんちん焼き ホキ 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 ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん じゃがいもの金平(エビ) じゃがいも にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん ごま油 七味 みそ汁(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 | 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 牛かたローススライス 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 里芋と鶏肉の煮物 さしいも 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 はんぺんのピザ焼 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 | 米飯 米 ぼっか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 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 ミトマト わさび和え(白菜) にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味ぽん すまし汁(菜の花・ふ) 菜の花 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 白身魚のみそ煮 カレー みそ 上白糖 酒 みりん だしの素 がんもどき ながいも 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(菜の花・ふ) 菜の花 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 和風おろしハンバーグ 合挽ミンチ たまねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 大葉 大根おろし 味ぽん 添え物(チンゲン菜かか和え) チンゲンサイ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん トマト ひじきの五目煮 ひじき きつま揚げ にんじん つきこんにやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん みそ汁(なす・あげ) なす きざみ揚げ ねぎ 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 ブロッコリー クリームシチューの素 牛乳 ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん きゅうり たらこ 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ フルーツ(柿・洋梨缶) かき 洋なし缶詰 |
| 昼食 | オムそばめし 卵シート 米 中華麺 豚ももスライス エビ たまねぎ キャベツ にんじん 食塩 こしょう 天かす かつお粉 ウスターソース ドンカツソース トマトケチャップ 紅しょうが | 米飯 米 豚肉と大根の中身炒め 豚ももスライス 大根 にんじん ブロッコリー ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ エビ たまねぎ たけのこ にんじん 添え物(ズッキーニ・アボカド) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド トマトケチャップ | 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 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 | 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 上白糖 こいくちしょうゆ からし 食塩不使用バター 添え物(ホワイトアスパラソーテー) ホワイトアスパラ にんじん 食塩 こしょう オリーブ油 なすのソー なす 豚ばらスライス 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 みそ汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ ねぎ 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 りよくとうもろやし 上白糖 こいくちしょうゆ からし 添え物(キャベツソーテー・カリフラワー) キャベツ 赤ピーマン 食塩 こしょう サラダ油 カリフラワー 穀物酢 上白糖 水菜サラダ みずな ベーコン にんじん 食塩 こしょう 燗煎ゴマドレッシング ハンブキンスープ かぼちゃ たまねぎ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ | 米飯 米 白身魚のから揚げサラダ たら 酒 おろししょうが いんげん 鶏卵 薄力粉 白絞油 きゅうり にんじん たまねぎ パンオイル和風ドレッシング サラダ油 添え物(ズッキーニ・お魚豆腐) ズッキーニ 食塩 こしょう エダマシパウダーチーズ オリーブ油 お魚豆腐 白菜と鶏糸卵の和え物 はくさい にんじん 鶏糸卵 うすくちしょうゆ みりん 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 | 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 りよくとうもろやし 青ピーマン ごま油 塩だれ ザニーレタス 小籠包 小籠包 コンソメスープ(ほうれん草・ベーコン) ほうれん草 ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう |
| | オクラと長いもの橋和え オクラ ながいも 梅干し 上白糖 みりん こいくちしょうゆ 竹輪のめんたい焼き 竹輪 からしめんたいこ マヨネーズ 大葉 すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 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 はるさめスープ 緑豆はるさめ ベーコン きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ | 大焼売 大焼売 味ぽん 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 | みそ汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素 | ハンブキンスープ かぼちゃ たまねぎ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ | みそ汁(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 | コンソメスープ(ほうれん草・ベーコン) ほうれん草 ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう |

※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4年 10月 [常食]

| | 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) | 22(土) | 23(日) | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド 青森りんごゼリー 青森りんごゼリー 牛乳 牛乳 | 菓子パン(エッグパン) エッグパン ホワイトアスバラシーチキン炒め ホワイトアスバラ ツナ缶詰 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド 白菜スープ煮 はくさい にんじん 竹輪 コンソメ 食塩 こしょう パセリ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳 | 菓子パン(ツヤマンベーコンポテトパン) ツヤマンベーコンポテトパン ヨーグルト ヨーグルト 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド しるなとベーコンのソテー 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 | 食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム 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 | |
| | 昼食 | 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 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 すだち じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 鶏ひき肉 サラダ油 グリーンピース 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 みつば 赤みそ だしの素 | 米飯 米 豚肉と水菜の和風焼き 豚ももスライス 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 添え物(オクラソテー) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター 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 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(ほうれん草・ふ) ほうれん草 ふ みそ だしの素 | 米飯 米 白身魚の変わり衣フライ メルルーサ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 エダムパウダーチーズ パセリ 白絞油 さつま油 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 焙煎ゴマドレッシング トマト わさび和え(しるな) しるな にんじん さつま揚げ 竹輪 わさび うすくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(わかめ・ふ) わかめ みそ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 根菜バーグ 合挽ミンチ たまねぎ ささがきごぼう レンコン 鶏卵 牛乳 パン粉 トマケチャップ トンカツソース 添え物(ブロッコリーかかあえ) ブロッコリー 糸かつお 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 イカのサラダ イカ りょうとうもやし 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 パセリ | 米飯 米 鮭のすだち香り焼き 鮭 たまねぎ 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・ベーコン) かぼちゃ みつば ベーコン ねぎ 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 トウバンジャン 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 かまぼこ 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 | おにぎり(ゆかり) 米 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 明太トロ口冷奴 絹ごし豆腐 長芋トロ口 からしめんたいこ めんつゆ うすくちしょうゆ 含め煮 かぼちゃ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 |
| 夕食 | | 米飯 米 牛肉の五目煮 牛かたローススライス にんじん しらたき 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 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 すまし汁(ちやそば・お花の豆腐) 茶そば お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 魚のごまネーズ焼き 鯉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ ごま 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) ごまつな 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 きのごスープ えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ | しば漬けご飯 米 しば漬け 洋風小田巻むし 鶏卵 うすくちしょうゆ 天かす なめ茸 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 中華種 みかんゼリー みかんゼリー 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 | おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ ハイカラきのごとん うどん たまねぎ セロリ 青ピーマン 赤ピーマン コンソメ うすくちしょうゆ トリパウダー エビフライ エビ なす レンコン 薄力粉 鶏卵 パン粉 みょう油 トンカツソース サラダ油 オムレツ オムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ マヨネーズ和え はくさい かいわれだいこん ベーコン マヨネーズ 味噌 味ぼん | ☆アメリカ☆ ジャンバラヤ風 米 鶏むね肉 ポークウインナー たまねぎ セロリ 青ピーマン 赤ピーマン コンソメ うすくちしょうゆ トリパウダー エビフライ エビ なす レンコン 薄力粉 鶏卵 パン粉 みょう油 トンカツソース サラダ油 アスパラと卵の土佐和え 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 もやしスープ りょうとうもやし 豚ばらスライス むき枝豆 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ | 米飯 米 魚のタラマヨ煮焼き 鯉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 たらこ のざわな漬け マヨネーズ 上白糖 牛乳 食塩 こしょう かたくり粉 サニーレタス 添え物(白菜・ごま) はくさい にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん きんぴらごぼう さきかきごぼう にんじん にんじん 豚ばらスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 七味 みそ汁(小松菜・しめじ) ごまつな しめじ みそ だしの素 | 米飯 米 肉団子のトマトクリーム煮 ミートボール チンゲンサイ 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 りょうとうもやし にんじん にんじん 豚ばらスライス 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 ベーコン コーン コンソメ 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4年10月【常食】

| | 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) | 29(土) | 30(日) |
|----|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 菓子パン(ライオンパン) 美味すぎるウインナーパン フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳 | 食パン(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 にんじん ローズハム こいくちしょうゆ バターブレンド フルーツジュース まろやかフルーツジュース | 食パン(バター) 食パン バターブレンド ポテトサラダ ポテトサラダ 牛乳 牛乳 | 菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン 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 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド ぶどうゼリー ぶどうゼリー 牛乳 牛乳 | 食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム しるほのガーリックソテー しるほ にんじん ポークウインナー おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 | 菓子パン(明太チーズコッペパン) 明太チーズコッペパン ヨーグルト ヨーグルト コーヒート コーヒート |
| | 米飯 米 千草むしたまご 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 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 みそ汁(ワカメ・しめじ) わかめ しめじ みそ だしの素 | 米飯 ☆秋の行楽弁当☆ 米 もち米 くり 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 盛り合わせ 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 鰹コース 赤だし汁(なめこ) なめこ わかめ みつば 赤みそ だしの素 山紅葉鰻頭 山紅葉鰻頭 | 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 じゃがいもの甘辛炒め(豚) じゃがいも にんじん 豚ばらスライス 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 鶏のシソみそやき 鶏もも肉 鰹 みそ 上白糖 大葉 食塩 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 豚ばらスライス 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 牛すじほっかけ 食塩 こしょう マヨネーズ 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 白菜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 みそ汁(ほうれん草) ほうれん草 ベーコン みそ だしの素 | 米飯 米 ハヤシライス 牛かたローススライス たまねぎ にんじん マッシュルーム デミグラスソース ハヤシルウ トマトケチャップ トマト缶詰 上白糖 トンカツソース 目玉焼き 鶏卵 サラダ油 マヨネーズ いかともやしのサラダ イカ りょくともやし きゅうり ノンオイル青じそドレッシング フルーツ(柿) かき | 米飯 米 ピフカツオーロラソースかけ 牛かたローススライス たまねぎ 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 フレッシュドレッシング 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 ハヤシ |
| 昼食 | 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 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 | 米飯 米 魚の西京焼き 赤魚 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(しろな) しろな 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 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 魚の照り焼き 鰹 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のぎわな漬 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 レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素 | 米飯 米 揚げ出し豆腐カニカマあんかけ 揚げ出し豆腐 白絞油 ながいも 春菊 にんじん たけのこ うすくちしょうゆ みりん だしの素 かに風味かまぼこ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 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 みそ汁(なす・ふ) なす ふ みそ だしの素 | 米飯 米 魚の梅菜焼き 鰹 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し のぎわな漬 糸かつお 上白糖 こいくちしょうゆ 添え物(小松菜・カニカマ) ごまつな 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 マヨネーズ すまし汁(厚揚げ・鰹系卵) 厚揚げ 鰹系卵 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 みそ汁(春菊・あげ) 春菊 きざみ揚げ みそ だしの素 | 米飯 米 魚の中巻つけ焼き 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 さつま芋 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 みそ汁(白菜・肉団子) はくさい きざみ揚げ ミートボール みそ だしの素 |
| | 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 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 | 米飯 米 魚の西京焼き 赤魚 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(しろな) しろな 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 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 魚の照り焼き 鰹 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のぎわな漬 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 レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素 | 米飯 米 揚げ出し豆腐カニカマあんかけ 揚げ出し豆腐 白絞油 ながいも 春菊 にんじん たけのこ うすくちしょうゆ みりん だしの素 かに風味かまぼこ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 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 みそ汁(なす・ふ) なす ふ みそ だしの素 | 米飯 米 魚の梅菜焼き 鰹 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し のぎわな漬 糸かつお 上白糖 こいくちしょうゆ 添え物(小松菜・カニカマ) ごまつな 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 マヨネーズ すまし汁(厚揚げ・鰹系卵) 厚揚げ 鰹系卵 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 みそ汁(春菊・あげ) 春菊 きざみ揚げ みそ だしの素 | 米飯 米 魚の中巻つけ焼き 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 さつま芋 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 みそ汁(白菜・肉団子) はくさい きざみ揚げ ミートボール 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4年10月【常食】

| 31(月) | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 食パン(バター) ☆ハロウィン☆ 食パン バターブレンド | | | | | | |
| | かぼちゃサラダ かぼちゃサラダ | | | | | | |
| | 牛乳 牛乳 | | | | | | |
| 昼食 | おにぎり(菜飯) ☆ハロウィン☆ 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 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 | | | | | | |
| | 大根と豚バラの煮物 大根 豚ばらスライス むき枝豆 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | | | | | | |
| | おぼけまんじゅう おぼけまんじゅう | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 ☆ハロウィン☆ 米 | | | | | | |
| | 鶏のマヨポパイ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれんそう 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 かぼちゃランタン饅頭 | | | | | | | |

※都合により献立を変更することがあります