



令和3年 10月 献立予定表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 ご 飯 鶏ちゃん風 野菜のスープ煮 中華和え 味噌汁	2日 海老ピラフ アスパラの卵炒め 大豆のトマト煮 ヨーグルト コンソメスープ
4日 ご 飯 イワシのパン粉焼き 切り昆布の煮物 ポテトサラダ 中華スープ	5日 ご 飯 鶏肉のさっぱり煮 ニラもやし炒め 甘酢和え 味噌汁	6日 ご 飯 里芋のきのこ煮 おかか和え フルーツ トロロそば	7日 ビビンバ丼 棒ギョウザ 大根とあさりの煮物 フルーツ もずくスープ	8日 ご 飯 かき揚げ 厚揚げの甘辛煮 ツナ和え 味噌汁	9日 ご 飯 和風オムレツ マカロニのクリーム煮 胡麻酢和え 味噌汁
11日 ご 飯 巣ごもり玉子 じゃが芋のミルク煮 塩昆布和え 味噌汁	12日 ご 飯 鱈の煮付け 切干大根のコンソメ煮 ポン酢和え 味噌汁	13日 散らし寿司 五目玉子 とろろ和え フルーツ 芋煮汁	14日 ご 飯 鶏つくね さつま芋の薄甘煮 バンサンスー 味噌汁	15日 ご 飯 白身フライ おからの甘辛煮 カニ風味サラダ 味噌汁	16日 ご 飯 レバーのしぐれ煮 のっぺい風煮 フルーツ 梅昆布うどん
18日 栗おこわ そばろしんじょ 金平ごぼう 豆サラダ 茶碗蒸し	19日 ご 飯 揚げ出し豆腐 ピーマンのオイスター炒め 生姜和え 味噌汁	20日 ご 飯 鶏肉のすき焼き風 カリフラワーのコーン焼き もずく酢 澄まし汁	21日 カレーライス 冬瓜のカニあんかけ フルーツサラダ コンソメスープ	22日 ご 飯 関東煮 中華和え フルーツ 味噌汁	23日 ご 飯 サバの塩焼き 里芋の磯煮 土佐酢和え 味噌汁
25日 ご 飯 豚肉の生姜焼き 煮 浸 し 卵の花和え 味噌汁	26日 散らし寿司 五目玉子 とろろ和え ゼリー 芋煮汁	27日 ご 飯 葱 ト ロ 南瓜のそばろ煮 和風サラダ 味噌汁	28日 ご 飯 鶏肉のみぞれ煮 茄子のしぎ煮 梅おかか和え わかめスープ	29日 ご 飯 豆腐の夫婦煮 ごま味噌和え フルーツ にしんそば	30日 ご 飯 南瓜コロケ ふきの当座煮 菜種和え 味噌汁

※ 行事・材料の都合により献立を変更することがあります