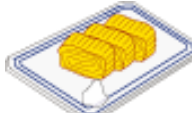
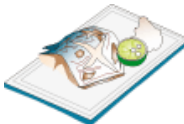




予定献立表

令和 7年 10月 11日 ~ 令和 7年 10月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(土)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 沢煮椀 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん 青椒肉絲 カニ豆腐 伴三絲 
12(日)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 田舎汁 和風サラダ フルーツ 	ごはん タンドリーチキン 里芋煮 フレンチサラダ 
13(月)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ コア・コア 	ごはん かに玉 中華スープ 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の照り焼き 生揚げの煮物 長芋のあえ物 
14(火)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ハヤシライス 白菜のサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん 鶏のクリーム煮 糸切昆布煮つけ トマトサラダ 
15(水)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ 佃煮 牛乳 	サンドイッチ (代替え:ハンバーグのきのこソース) コーンスープ 千切り野菜のサラダ ジョア 	ごはん 鮭の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 もやしの酢の物 
16(木)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	やきそば(代替え:厚揚げと野菜の味噌炒め) 水餃子のスープ チンゲン菜のマスタードマヨ マンゴープリン 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 揚げ出し豆腐のあんかけ キャベツの和風和え 
17(金)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖のおろし煮 秋の味噌汁 青菜のポン酢和え フルーツ 	ごはん ロールキャベツ 五目金平 さつまいもサラダ 
18(土)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ ポトフスープ 海草サラダ フルーツ 	ごはん カレイの煮つけ もやしのゴマ油炒め みぞれ和え 
19(日)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん ぎせい豆腐 野菜のくず椀 アスパラの味噌和え フルーツ 	ごはん 八宝菜 肉団子 春雨サラダ 
20(月)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ ぶどうヨーグルト 	赤飯 たらの西京焼き すまし汁 青菜の辛し和え フルーツ 	ごはん ポトフ ひじき煮 マカロニサラダ 