



予定献立表

令和 7年 10月 1日 ~ 令和 7年 10月 10日

日	朝食	昼食	夕食
1(水)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 佃煮 牛乳 	味噌ラーメン(代替え: 回鍋肉) えび餃子 トマトサラダ 杏仁豆腐 	ごはん 肉じゃが 青菜のさっと煮 ししゃもの南蛮漬け 
2(木)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 アシド・ミルク 	ごはん ふくさ焼き さつま汁 白菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 鮭のホイル焼き 金平 ポパイサラダ 
3(金)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚の角煮 豆腐のスープ じゃが芋のマヨ風味和え フルーツ 	ごはん 団子揚げ アスパラのジャコ炒め 長芋の梅肉和え 
4(土)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	ごはん 鰯のチーズ照り焼き 根菜汁 青菜の白和え フルーツ 	ごはん 関東煮 小松菜と豚肉のソテー 玉子豆腐 
5(日)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	ごはん 煮込みハンバーグ 切り干し大根の煮物 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 里芋の味噌田楽 三色和え 
6(月)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 ミルクプリン 	月見うどん(代替え: 麩の卵とじ) 焼きおにぎり 蒸し鶏の梅肉和え デザートムース 	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐チャンプル 若布の酢の物 
7(火)	ごはん みそ汁 麩の煮付け ふりかけ 牛乳 	ごはん カツオカツ 具沢山味噌汁 海藻サラダ フルーツ 	ごはん ポークソテー ぜんまい煮 カリフラワーの甘酢和え 
8(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	松茸御飯 鮭の塩焼き すまし汁 アスパラの白和え フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 煮なます 青菜のなめたけ和え 
9(木)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 豆乳汁 カニサラダ フルーツ 	ごはん たらの卵とじ 大根の味噌かけ ユカリ和え 
10(金)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め 佃煮 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 白菜のお浸し フルーツ 	ごはん 肉団子の酢豚風 蒸しシューマイ ビーフンサラダ 