



予定献立表

令和 7年 10月 21日 ~ 令和 7年 10月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(火)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 玉子スープ 五色和え フルーツ 	ごはん 鯖のカレームニエル ふきの炒め煮 カリフラワーのサラダ 
22(水)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん かにクリームコロッケ 豚汁 ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 親子煮 金時豆煮 ユカリ和え 
23(木)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ちらし寿司 沢煮椀 大根のくず煮 フルーツポンチ 	ごはん 豆腐の五目煮 鶏レバー煮 中華風なます 
24(金)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのスープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 里芋の味噌煮 もずく酢 
25(土)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトグラタン グリーンサラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 ぜんまい煮 トマトサラダ 
26(日)	ごはん みそ汁 高野豆腐の玉子とじ 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 大根のスープ煮 スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん 寄せ鍋 芋金平 春雨の酢の物 
27(月)	雑炊 白菜の炒め煮 つけもの プルーンヨーグルト 	ごはん 味噌かけおでん すまし汁 青菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大豆煮 長芋の梅肉和え 
28(火)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	オムライス(代替え:オムレツ) コンソメスープ 野菜のピクルス デザートムース 	ごはん 射込高野煮 ジャコ炒め おろし和え 
29(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏肉のごま照り焼き けんちん汁 ほうれん草サラダ フルーツ 	ごはん 回鍋肉 蒸しシューマイ ところ天サラダ 
30(木)	ごはん みそ汁 里芋煮 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん ポテトオムレツ 切り干し大根の煮物 エビサラダ 
31(金)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	秋野菜カレー 白菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 宝袋 アスパラのソテー ししゃもの南蛮漬け 