

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
10月 27日 (日)	ご飯・味噌汁 和風炒り豆腐包み焼き レンコンと昆布の煮物 桜エビとオクラのお浸し パイン缶 牛乳	ご飯、味噌汁 さんま蒲焼 スナップソテー 春菊ピーナッツ和え	ご飯、味噌汁 豚肉のオイスター炒め 海鮮華包み トマトサラダ 
28日 (月)	ご飯、味噌汁 チーズオムレツ 青梗菜と油揚げの煮浸し シーフレッシュサラダ みかんヨーグルト  牛乳	ご飯、味噌汁 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろあんかけ ふきの酢味噌和え	ご飯、味噌汁 ガリバタチキン 五目巾着煮 春雨サラダ
29日 (火)	ご飯・味噌汁 サラダステーキ 芋づるぜんまいの田舎煮 小松菜のおひたし ぶどう缶 牛乳	焼きそば 中華スープ  カニ巻き卵 インゲンと白きくらげナムル りんご	ご飯、味噌汁 白身魚の唐揚げ 里芋田楽  菜の花のり和え
30日 (水)	ご飯・味噌汁 さば照り焼き 刻み昆布の煮物 白菜のゆかり和え 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豆腐ステーキ きのこあんかけ 野菜天ぷら 胡瓜の酢の物	ご飯、味噌汁 チキンのトマト煮込み ほうれん草と 海老のソテー ゴボウサラダ
31日 (木)	ご飯・味噌汁 目玉焼き  豆と野菜の彩り煮 切り干しゆず香り マンゴー缶 牛乳	海老ピラフ わかめスープ ハンバーグ&南瓜グラタン パンプキンババロア 	ご飯、味噌汁 ますのバター醤油焼き もやしの中華炒め スパゲッティサラダ
11月 1日 (金)	ご飯・味噌汁 納豆  肉じゃが 春菊くるみ和え アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 ほっけ塩焼き キャベツとちくわの煮物 れんこん梅オカカ和え 	ご飯、味噌汁 豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め いか大根 レタスサラダ 
2日 (土)	ご飯・味噌汁 赤魚のみぞれ煮 冬瓜そぼろあんかけ 菜の花のお浸し リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉の醤油麩焼き 小松菜とベーコンの バター炒め  千切り長芋	ご飯、味噌汁 たら味噌漬け焼き 三色信田煮 チンゲン菜のツナ和え

仕入の都合により献立の一部を変更する場合があります、ご了承下さい。