

# 2023年 10月 メニュー表

| 日   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 1<br>朝基 ピザトースト<br>牛乳T<br>パイナップル<br>昼基 えびのクリームパスタ<br>卵サラダ<br>りんごゼリー<br>夕基 ごはん<br>豚ばら大根<br>ほうれん草のかにかま和え<br>金時豆の甘煮 (市販)  | 2<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(豆腐・えのき)<br>ほうれん草の香りしめじ<br>昼基 ごはん<br>オムレツきのソースがけ<br>焼きかぼちゃの甘みつけ<br>間 牛乳T<br>夕基 ごはん<br>かれいの唐揚げ<br>ブロッコリーのかつお和え<br>切り干し大根のはりはり漬け         | 3<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(人参・白菜)<br>大豆とツナの炒め煮<br>昼基 ごはん<br>麻婆豆腐T<br>切り干し大根のナムル<br>間 牛乳T<br>夕基 ごはん<br>牛肉とごぼう炒め<br>ひじきの白和え<br>梨1/8カット2個                                    | 4<br>朝基 レーズンパン1/2<br>イエロー1/2<br>じゃがいものクリームスープ<br>牛乳T<br>キウイ<br>ソーセージ(魚肉)<br>昼基 ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>ピーズサラダ(れんこん)<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>さばの竜田揚げ<br>フライドポテト<br>チョコレギサラダ(キャベツ) | 5<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)<br>高野の卵とじT<br>昼基 ごはん<br>チャプチェ<br>麦と野菜のスープ<br>間 牛乳T<br>夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>赤だし(大根)<br>ヨーグルト(いちご)      | 6<br>朝基 ロールパン2個T<br>リンゴジャム<br>ほうれん草と卵のソテー<br>牛乳T<br>バナナ(1/2本)<br>昼基 ごはん<br>豆腐ステーキのこあん<br>コールスローサラダ(チーズ)<br>夕基 ごはん<br>たらの甘酢あんかけ<br>かぼちゃの炒め物<br>ヨーグルト(脱脂加糖)  | 7<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(小松菜・にんじん)<br>納豆F<br>じゃこピーマン<br>昼基 五目チャーハン<br>ミネストローネ<br>りんご 1/8カット2個<br>間 飲むヨーグルト(プレーン)<br>夕基 ごはん<br>鮭のマヨチーズホイル焼き<br>青菜と揚げのナムルT<br>グレープゼリー          |
| 8<br>朝基 トースト(2枚)T<br>マーガリン<br>ブルーベリージャム<br>スクランブルエッグF<br>牛乳<br>もも<br>昼基 海鮮あんかけ焼きそば<br>さつまいもとリンゴのレモン煮T<br>ヨーグルト(脱脂加糖)<br>夕基 ごはん<br>タンドリーチキン<br>トマトとチーズのサラダ<br>南瓜の田舎スープ | 9<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(南瓜・たまねぎ)T<br>卵炒り野菜炒め<br>昼基 ごはん<br>エビチリ<br>にんじんシリシリサラダ<br>間 牛乳T<br>夕基 ごはん<br>トンカツ<br>フライドポテト<br>大根と水菜のごまドレあえ<br>ヨーグルト(いちご)             | 10<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(なす)<br>ひじきとツナマヨ和え<br>昼基 ごはん<br>あじの竜田揚げ<br>白和え<br>間 牛乳T<br>夕基 ごはん<br>ポテト・チーズオムレツF<br>えのきのバター醤油ソテー<br>グリーンサラダ                                   | 11<br>朝基 チョコツイストパン<br>チーズ<br>キャベツとウインナーのソテー(朝)<br>牛乳<br>オレンジF 1/6カット 3個<br>昼基 ごはん<br>厚揚げと豚肉のみそ炒めF<br>白菜とじゃこのごま酢あえ<br>夕基 ごはん<br>豆腐グラタンF<br>卵スープ(洋)<br>シーザーサラダT          | 12<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(里芋・えのきたけ)<br>厚揚げのしょうが炒め(朝)<br>昼基 ごはん<br>牛肉となすのトマト煮<br>切り干し大根のさっぱりサラダ<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>豚じゃが<br>小松菜ごま和え<br>なし(果物) 1/8カット二個 | 13<br>朝基 黒糖ロールパン<br>チーズ<br>スクランブルエッグF<br>牛乳<br>バナナ(1/2本)<br>昼基 ごはん<br>鶏肉のマーマレード照焼<br>スパゲッティソテー<br>ツナサラダ<br>夕基 ごはん<br>ビーフシチューT<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト            | 14<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(じゃがいも・ニラ)<br>納豆F<br>焼きれんこん(カレー)<br>昼基 オムライス<br>小松菜とエノキのスープ<br>ゼリー(オレンジ)<br>間 飲むヨーグルト(プレーン)<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>カレイのみそチーズ焼き<br>大根と水菜のごまドレあえ<br>炒り豆腐 |
| 15<br>朝基 ホットドッグ<br>牛乳<br>パイナップル<br>チーズ<br>昼基 ごはん<br>いかのチヂミ<br>中華スープF<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>鶏肉の塩焼き<br>チョコレギサラダ(水菜)<br>里芋の煮ころがし(n)  | 16<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(豆腐・小松菜)<br>きんぴられんこん<br>昼基 ごはん<br>回鍋肉<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>鮭のクリームムニエル<br>ピーズサラダ(チーズ)<br>ももヨーグルト                         | 17<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(南瓜・油揚げ)<br>切り干し大根とひじきのサラダ<br>昼基 ごはん<br>筑前煮F<br>はくさいとわかめの酢の物T<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>チンジャオロース<br>マセドアンサラダT<br>プリン                                | 18<br>朝基 黒糖ロールパン<br>マーガリン<br>白菜のクリームスープ<br>牛乳<br>キウイ<br>昼基 牛肉と野菜のあんかけ丼<br>かきたまわかめ汁<br>間 パンプキンケーキ<br>夕基 ごはん<br>山賊焼き<br>マメストローネ<br>水菜の昆布あえ                               | 19<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(なめこ・豆腐)<br>干草焼き(ひじき)<br>昼基 ごはん<br>白身魚のアクアパッツァ<br>マカロニサラダ<br>間 牛乳<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>和風れんこんバーグ<br>キャベツのごま和えT<br>のっぺい汁        | 20<br>朝基 ロールパン2個<br>チーズ<br>もやしのカレーソテー<br>牛乳<br>バナナ(1/2本)<br>昼基 ごはん<br>厚揚げと鶏肉の中華煮<br>ほうれん草のナムルT<br>夕基 ごはん<br>八宝菜T<br>揚げぎょうざ                                 | 21<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(小松菜・しいたけ)<br>納豆F<br>焼きさつまいも<br>昼基 ミルク担々麺<br>蒸焼きしゅうまい<br>みかんゼリー<br>間 飲むヨーグルト(プレーン)<br>夕基 ごはん<br>さわらのごまみそ焼き<br>オクラおかかかけ<br>かぼちゃサラダT                  |
| 22<br>朝基 トースト(2枚)T<br>いちごジャム<br>マーガリン<br>チーズ<br>じゃがたらサラダ<br>牛乳<br>もも<br>昼基 三色丼F<br>小松菜とエノキのスープ<br>ヨーグルト(いちご)<br>夕基 ごはん<br>トンテキ(デミグラスソース)<br>トマトとチーズのサラダ<br>ひじき豆       | 23<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(豆腐・ほうれん草)<br>厚焼きたまご<br>昼基 ごはん<br>豚玉のオイマヨ炒め<br>スパゲティサラダ<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>ガリバタチキン<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト                              | 24<br>朝基 みそ汁(里芋・しめじ)<br>ごはん<br>ツナピーマン<br>味付けのりT<br>昼基 ごはん<br>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ<br>蒸焼き餃子<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>チリコンカン風<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーのごま和え                         | 25<br>朝基 シュガーバターコッペ<br>チーズ<br>ウインナーと卵のソテー<br>牛乳<br>オレンジF 1/6カット 3個<br>昼基 ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>変わりきんぴら<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>いわしの油淋鶏F<br>水菜の昆布あえ<br>豚汁(さつまいも入り) | 26<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(白菜・生揚げ)<br>豚にらそぼろ<br>昼基 ごはん<br>えびかに玉<br>青菜とひじきのナムル<br>間 牛乳<br>夕基 ごはん<br>かしわすき焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物T<br>りんご 1/8カット2個             | 27<br>朝基 イエロー1/2T<br>レーズンパン1/2T<br>肉だんごと麦のスープT<br>バナナ(1/2本)<br>牛乳<br>昼基 ごはん<br>豚もやしの甘酢あんかけ<br>大根と水菜のごまドレあえ<br>夕基 ビーフカレーライス<br>福神漬け<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト(いちご) | 28<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(南瓜・エノキ)<br>納豆F<br>ほうれん草と卵のソテー<br>昼基 焼きうどん<br>大根サラダ<br>りんごゼリー<br>間 飲むヨーグルト(プレーン)<br>夕基 さつまいもごはん<br>赤魚の塩焼き<br>春雨の酢のもの<br>中華スープ(コーン)                  |
| 29<br>朝基 サンドイッチ(ツナハム・卵)<br>チーズ<br>牛乳<br>パイナップル<br>昼基 麻婆丼<br>チンゲンサイのナムル<br>わかめスープ<br>夕基 ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>白菜と菊菜の2色あえ<br>けんちん汁F  | 30<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(もやし・さつまいも)<br>じゃこ炒め<br>昼基 ごはん<br>豚肉の胡麻照り焼<br>厚揚げのしょうが炒め<br>はくさいとわかめの酢の物T<br>間 牛乳T<br>夕基 麦ごはん(100)T<br>さばのカレー焼き<br>高野豆腐と野菜のごま和え<br>豚汁 | 31<br>朝基 ごはん<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>切り干し大根のツナマヨ和え<br>昼基 ごはん<br>たらのコーンマヨ焼き<br>ケチャップソテー<br>中華風サラダ<br>間 牛乳T<br>夕基 ごはん<br>かぼちゃコロッケ(市販)<br>もやしとニラのソテー<br>麦のスープ煮<br>バナナヨーグルト |  |  |  |  |