

2022年10月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	土	軟飯・さつまいもの味噌汁・肉野菜煮・バナナ	軟飯・キャベツのすまし汁・しらすのやわらか煮
2	日		
3	月	軟飯・チンゲン菜のスープ・たらの塩焼き・ほうれん草の和え物	軟飯・すまし汁・鶏肉とじゃがいもの中華風煮
4	火	食パン・豆乳スープ・かぼちゃのおやき・きゅうりのサラダ	軟飯・じゃがいものスープ・しらすときゅうりの和え物
5	水	混ぜ軟飯・じゃがいものスープ・マカロニサラダ・りんご	軟飯・味噌汁・白身魚とチンゲン菜の出汁煮
6	木	きのこ軟飯・すまし汁・白身魚の塩焼き・もやしの彩り合え	軟飯・かぼちゃのスープ・豆腐の煮物
7	金	軟飯・野菜スープ・鶏の照り焼き・キャベツの和え物	軟飯・すまし汁・しらすの野菜煮
8	土	軟飯・味噌汁・豆腐とひじきの煮物	軟飯・小松菜のスープ・鶏肉と大根うま煮
9	日		
10	月	スポーツの日	
11	火	軟飯・味噌汁・筑前煮風・白菜の和え物	さつまいも軟飯・野菜スープ・豆腐と白菜のうま煮
12	水	軟飯・味噌汁・白身魚の竜田風・ほうれん草の和え物	軟飯・じゃがいものスープ・豆腐と鶏肉のうま煮
13	木	軟飯・白菜のスープ・ハンバーグ・野菜サラダ	軟飯・豆乳スープ・豆腐と白菜の洋風煮
14	金	軟飯・白菜のスープ・鶏肉の野菜煮・梨	軟飯・すまし汁・白身魚の中華風煮
15	土	中華風軟飯・すまし汁・きゅうりとコーンのサラダ	軟飯・キャベツのスープ・しらすときゅうりの和え物
16	日		
17	月	軟飯・すまし汁・白身魚のムニエル・春雨サラダ	軟飯・野菜スープ・鶏肉と白菜のうま煮
18	火	混ぜ軟飯・春雨スープ・じゃがいものおやき・野菜サラダ	軟飯・すまし汁・しらすときゅうりの和え物
19	水	軟飯・五目汁・鶏の照り焼き・ピーマンのツナ和え	軟飯・人参スープ・豆腐と大根の煮物
20	木	軟飯・鶏ガラスープ・麻婆豆腐・中華風サラダ	きなこ軟飯・すまし汁・白身魚の野菜煮
21	金	軟飯・すまし汁・白身魚味噌焼き・ほうれん草の和え物・オレンジ	軟飯・野菜スープ・豆腐のトマト煮
22	土	コーンピラフ・コンソメスープ・かぼちゃのサラダ	軟飯・すまし汁・しらすとキャベツの煮物
23	日		
24	月	軟飯・味噌汁・鶏の照り焼き・大豆のコロコロサラダ・りんご	軟飯・キャベツのスープ・豆腐と小松菜の出汁煮
25	火	軟飯・味噌汁・白身魚の塩焼き・ポテトサラダ	軟飯・玉ねぎのスープ・鶏肉と人参の煮物
26	水	きのこスパゲティ・トマトスープ・三色サラダ	軟飯・味噌汁・しらすと野菜の和風煮
27	木	軟飯・きのこスープ・鶏肉とコーンの煮物・もやしとツナの和え物	軟飯・豆乳スープ・豆腐と枝豆の煮物
28	金	食パン・豆乳スープ・鮭のムニエル・ブロッコリーのサラダ	軟飯・かぼちゃの味噌汁・鶏肉の野菜煮
29	土	軟飯・すまし汁・鶏肉となすの味噌煮	軟飯・野菜スープ・豆腐とかぼちゃの洋風煮
30	日		
31	月	軟飯・わかめ汁・鶏肉と野菜のうま煮・トマトの和え物	軟飯・野菜スープ・豆腐と大根の煮物

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切にし、薄味を心がけています。