

# 月間献立表

		シヨ(A)							
日付		10月01日(火)	10月02日(水)	10月03日(木)	10月04日(金)	10月05日(土)	10月06日(日)		
朝		バターロール ジャム(マレード) 鮭鮓のバターチーぽうれん草チーぽ 【UP1】本チーぽ 【UP1】バナナヨーグルト	雑炊 さばの塩焼焼き &白菜の煮浸し シヨア	バターロール ジャム(ブルーベリー) とりつくね～野菜を添えて 【UP1】本チーぽ シヨア	御飯 鯉ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】アレーンヨーグルト シヨア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP1】真沢山のお味噌汁 シヨア	御飯 おかつのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP1】アレーンヨーグルト	御飯 おかつのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】アレーンヨーグルト	
昼		△THE「定番」ボークカレー カレーライス 白菜とりんごのサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	△トマトチキンカツランチ 御飯 ミソ風チキンかつ 付)バスダ ビーンズサラダ デザート かぼちゃのスープ	【お誕生日献立】 ちらし寿司 かき揚げ・佃部揚げ 菜の花のごま和え けんちん汁	△野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ 付)バナナ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	△懐かしこのころの定番 ゆかり御飯 コロカ定食 付)キタハチ 鶏もつ煮 デザート(ゼリー) つみれ汁	△おでかけランチ(吉野家) 牛丼 おかつと若芽の和え物 デザート ワンタンスープ	△おでかけランチ(吉野家) 牛丼 おかつと若芽の和え物 デザート ワンタンスープ	
おやつ		おやつ(ドーナツ・キシあん)	おやつ(かすてら・焼餅)	【お誕生日おやつ】 おやつ(ダブルチーズケーキ)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(あんぱん・どら焼き)		
夕		御飯 牛焼肉 &野菜炒め かつとブロッコリーのサラダ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 かつの梅和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP1】夜の豚汁	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁		
日付		10月07日(月)	10月08日(火)	10月09日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	
朝		御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP1】コンスーブ 【UP1】バナナヨーグルト	バターロール ジャム(りんご) オムレツ・真沢山(マソース) 【UP1】コンスーブ シヨア	雑炊 さばの味噌煮 &里芋の煮物 シヨア	バターロール ジャム(いちご) 鮭の卵焼きソース 【UP1】コンスーブ 【UP1】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP1】朝の豚汁 【UP1】アレーンヨーグルト シヨア	御飯 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーの炒め物 【UP1】真沢山のお味噌汁 シヨア	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】アレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】アレーンヨーグルト
昼		△献立するランチ(イタリア～) バターライス 赤魚のソテー(バナナ) おかつ(キウイ) 野菜を食べるスープ	△揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春巻のごま味噌和え フルーツ(バナナ) 塩豚汁	【郷土食～北海道～】 味噌バターランチ 点心(梅餅焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	△洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ハンバーグステーキ 付)マヨネーズ・いんげん 卵とブロッコリーのコンロサラダ デザート クリームチーズ	△毎さんの味！肉じゃがが定番 御飯 鶏手羽先 点心中(焼売・春巻き) 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	△ミックスフライランチ 御飯 エビフライ(心揚げ) 付)キタハチ 豆サラダ フルーツ(バナナ) クリームスープ	△お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	△お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
おやつ		おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(しモンゼリー)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(どら焼き・キシあん)	おやつ(ドーナツ・キシあん)	
夕		御飯 豚肉の生煮焼き &いんげんの炒め物 かつとブロッコリーのサラダ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしくれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう 大根の甘酢漬 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう 大根の甘酢漬 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &白菜の煮浸し 納豆 【UP1】夜のお味噌汁	
日付		10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	
朝		御飯 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】バナナヨーグルト	バターロール ジャム(ブルーベリー) とりつくね～いんげん草チーぽ 【UP1】本チーぽ 【UP1】アレーンヨーグルト	雑炊 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し シヨア	バターロール ジャム(いちご) 鶏肉の照焼き～白菜添え 【UP1】本チーぽ 【UP1】バナナヨーグルト	御飯 鮭鮓の塩焼き &かりわろおかつ 【UP1】朝の豚汁 シヨア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP1】真沢山のお味噌汁 シヨア	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁
昼		△豚肉のおぎんぎ炒め定食 御飯 豚肉の煮焼焼き がんと煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁	△夜の味覚御膳 さつまいも御飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼう、絹さや 春巻の白和え さつま汁	△ソースやきそばランチ ソースやきそば 揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	△塩豚汁定食 御飯 揚げ豆腐 付)大根おろし レモン炒め フルーツ(バナナ) 塩豚汁	△お好み食 親子丼 点心中(焼売・春巻き) ほうれん草のナムル みそ汁(豆腐・椎茸・豆苗)	△定番！あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キタハチ おかつとマカロリーのサラダ ヨーグルト けんちん汁	△お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	△お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
おやつ		おやつ(スイートロール)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(人形焼き)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(いちごクレープ)	おやつ(抹茶どら焼き)	
夕		御飯 ハムのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 チキンのグリル・香味ソース &ブロッコリーの炒め物 納豆 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜チーぽ かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう おかつのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう 大根の甘酢漬 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP1】夜のお味噌汁	
日付		10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	
朝		御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ・ハヤシソース &ブロッコリーの炒め物 【UP1】真沢山のお味噌汁 【UP1】バナナヨーグルト	バターロール ジャム(いちご) 鮭鮓のバターチーぽ～野菜チーぽ添え 【UP1】コンスーブ 【UP1】アレーンヨーグルト	雑炊 ぶりの照焼き &いんげん炒め シヨア	バターロール ジャム(ブルーベリー) たまごとキャベツのチーぽ 【UP1】コンスーブ 【UP1】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーの炒め物 【UP1】朝の豚汁 シヨア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP1】真沢山のお味噌汁 シヨア	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 おまへの煮つけ &白菜の煮浸し かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁
昼		△たらのムニエルランチ 御飯 たらのバターチーぽ～カリカリソースがけ 付)スナップエンドウ デザート(バナナ) フルーツ(キウイ) かぼちゃのスープ	【選択食】 ゆかり御飯 Aランチ 白菜の南蛮漬 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) 塩ちゃんこスープ	△豚丼定食 御飯 グリーンサラダ・人参ソース 杏仁デザート 中華スープ	△お肉ハンバーグ定食 御飯 和風おろしハンバーグ 付)茄子・かぼちゃ 春雨サラダ デザート(ゼリー) さつま汁	△鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンの卵焼き 付)茄子・かぼちゃ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるスープ	【郷土食～静岡～】 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオイスターソース炒め フルーツ(オレンジ) わかめスープ	△ミックスフライランチ 御飯 チキカツ&カレー・ムロコ 付)キタハチ 人参サラダ デザート クリームスープ	△お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温野菜のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
おやつ		おやつ(ココアワッフル)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(カステラ)	おやつ(チョコレート饅頭)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ドーナツ・キシあん)	おやつ(マドレーヌ)	
夕		御飯 豚肉の焦がし醤油焼き &ほうれん草の煮浸し 大根なます 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 おかつのみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーのコンロサラダ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 鯉ひらすの煮付け &里芋の煮物 おかつのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう おかつのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &きんぴらごぼう 大根の甘酢漬 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP1】夜のお味噌汁	
日付		10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)				
朝		御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP1】本チーぽ 【UP1】バナナヨーグルト	バターロール ジャム(マレード) 鮭鮓のバターチーぽ～野菜チーぽ添え 【UP1】コンスーブ 【UP1】アレーンヨーグルト	雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し シヨア	バターロール ジャム(ブルーベリー) クイナとブロッコリーのチーぽ 【UP1】本チーぽ 【UP1】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーの炒め物 【UP1】朝の豚汁 シヨア			
昼		△お肉を食べよう！肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 なすの田楽 フルーツ(キウイ) お思い塩ちゃんこ	△THE「定番」ボークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	△きつねうどん定食 きつねうどん 具) コロッケ ビーンズサラダ デザート(ゼリー)	△ハッピー・ハロウィンランチ オムライス 夜野菜のサラダ スパニッシュオムレツ クリームチーズ				
おやつ		おやつ(炊飯饅頭)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(ぶどうゼリー)				
夕		御飯 おかつのみりん焼き &ブロッコリー とろろ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の塩焼焼き &切干大根 おかつのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生煮焼き &いんげん炒め かつとブロッコリーのサラダ 【UP1】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 かりわろのおかか和え 【UP1】夜のお味噌汁				