

令和3年10月メニュー表

	主食・主菜	副 菜	大石さん家のスープ	デザート	おやつ
1 (金)	スタミナたっぷり焼き肉丼	もやしとホーレン草のナムル 大根と人参のナムル	わかめスープ	ゼリー	杏仁豆腐
2 (土)	三色丼	ごぼうと人参の金平 青菜の煮浸し	具沢山の味噌汁	ゼリー	フルーツポンチ
4 (月)	いなり寿司	鶏肉と胡瓜の胡麻和え グリーンピースの卵とじ	赤だしの味噌汁	ゼリー	紅茶ゼリー
5 (火)	激うまチャーハン	シューマイ 春雨サラダ	わかめスープ	ゼリー	黒蜜寒天
6 (水)	秋はやっぱりさつまいものご飯	秋ナスと鶏肉のピリ辛炒め 豚肉のしぐれ煮のいりたまご和え	具沢山の味噌汁	ゼリー	お菓子
7 (木)	豆腐ハンバーグ フライドポテト 添え	ブロッコリーとたまご炒め スパゲティサラダ	コンソメスープ	ゼリー	ミルクゼリー
8 (金)	小エビのかきあげ丼	胡瓜とカニカマの酢の物 煮豆	具沢山の味噌汁	ゼリー	ブドウゼリー
9 (土)	栗ご飯	きのこの白和え 豚肉とキャバツの炒め物	具沢山の味噌汁	ゼリー	あんみつ
11 (月)	なつかしの 目玉焼きのつけやきそば	大豆と昆布の煮物 漬物	具沢山の味噌汁	ゼリー	お菓子
12 (火)	ハヤシライス	もやしと青菜とウインナーの炒め物 さつま芋の甘露煮	コンソメスープ	ゼリー	抹茶ようかん
13 (水)	ひじきと油揚げの 炊き込みご飯	肉じゃが 青菜と焼き椎茸の和え物	豚汁	ゼリー	大学芋
14 (木)	ホクホクじゃがいもコロッケ	ひじきと鶏肉の旨煮 アーリーレッドとカリフラワーの甘酢和え	具沢山の味噌汁	ゼリー	フルーツヨーグルト
15 (金)	大葉たっぷり焼き塩鮭丼	もずくと胡瓜の酢の物 野菜とさつま揚げの煮物	具沢山の味噌汁	ゼリー	コーヒーゼリー
16 (土)	鶏肉の照り焼き	ポテトサラダ もやしと野菜の和えもの	コンソメスープ	ゼリー	ぜんざい
18 (月)	野菜いっぱい八宝菜	胡瓜と春雨の酢の物 ギョーザ	たまごスープ	ゼリー	みかんゼリー
19 (火)	もちもち麦のとろとろねばねば とろろご飯	ホーレン草とキャバツの胡麻和え 豚肉とごぼうのしぐれ煮	赤だしの味噌汁	ゼリー	あんみつ
20 (水)	秋の味覚きのこ三昧カレー	キャバツと胡瓜のコーンサラダ 福神漬 らっきよ	コンソメスープ		パンケーキ
21 (木)	白身魚のフライタルタルソース	ひじきの煮物 もやしと青梗菜の和え物	具沢山の味噌汁	ゼリー	柿
22 (金)	秋の味覚焼き椎茸 バターしょう油ご飯	挽肉入り春巻き 青菜ともやしとベーコン の炒め物	コンソメスープ	ゼリー	ふかし芋
23 (土)	さんまのかば焼き丼	高野豆腐の煮物 小松菜と油揚げの煮びたし	けんちん汁	ゼリー	コーヒーゼリー
25 (月)	秋満載鮭フレークちらし寿司	鶏肉と胡瓜の胡麻和え きゅうり沢庵の漬物	おすまし	ゼリー	ドーナツ
26 (火)	黒はんぺんフライ キャバツ フライドポテト	胡瓜とカニカマの酢の物 切干大根とさつまあげの煮物	具沢山の味噌汁	ゼリー	バナナクリーム
27 (水)	大豆ご飯	鶏肉の野菜あんかけ 柿の白和え	具沢山の味噌汁	ゼリー	あずきようかん
28 (木)	チキンのクリームシチュー	キャバツときのことウインナー炒め カリフラワーとアーリーレッド甘酢和え		ゼリー	お菓子
29 (金)	激うま麻婆豆腐	シューマイ 胡瓜と鶏肉の和え物	わかめスープ	ゼリー	杏仁豆腐
30 (土)	きのこたっぷり炊き込み 新米ご飯	筑前煮 青菜の炒め物	具沢山の味噌汁	ゼリー	リンゴのコンポート

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがございます。予めご了承ください。