令和5年 10月 献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ご飯 牛すき煮 キャベツのゆかり和え フルーツ〔パイン〕 きのこ汁	ご飯 白身魚のフライ 里芋の煮物 フルーツ〔マンゴー〕 すまし汁	麦ご飯 カレイの和風ムニエル 厚揚げと大根の煮物 フルーツ〔みかん〕 味噌汁	ご飯 カレーライス 福神漬け 大根サラダ フルーツ〔バナナ〕 コンソメスープ	ご飯 ポークカツ かぶと厚揚げの含め煮 マンゴープリン 味噌汁	鶏南蛮そば 青菜とさくらえびの炒め物 フルーツ〔パイン〕	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ〔りんご〕 中華スープ
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ご飯 しいらのムニエル オクラの香味和え フルーツ〔オレンジ〕 コンソメスープ	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ポテトサラダ フルーツ〔洋梨〕 コンソメスープ	サンドウィッチ〔ツナ・卵・ジャム〕 唐揚げ 彩野菜のマリネ プリン ミネストローネ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 フルーツ〔黄桃〕 味噌汁	ご飯 金目鯛の煮付け 蓮根の炒め煮 フルーツカクテル 味噌汁	あんかけやきそば 肉しゅうまい フルーツ〔りんご〕 中華スープ	ご飯 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ〔パイン〕 お吸い物
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ご飯 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ〔キウイ〕 中華スープ	三色丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 フルーツ〔マンゴー〕 味噌汁	ご飯 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 抹茶ムース 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け ほうれん草のバターソテー フルーツ〔みかん〕 コンソメスープ	さつま芋ご飯 たらの紅葉揚げ ふきと筍の土佐煮 フルーツ〔マンゴー〕 きのこ汁	野菜ほうとう風うどん れんこんの味噌炒め煮 フルーツ〔キウイ〕	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ〔オレンジ〕 中華スープ
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ご飯 さわらの漬け焼き 豆腐チャンプル フルーツ〔メロン〕 味噌汁	ご飯 ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト フルーツ〔パイン〕 コンソメスープ	海老ピラフ 鶏肉のクリーム煮 ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯 銀たらの照り焼き 里芋の煮物 フルーツ〔黄桃〕 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい フルーツ〔洋梨〕 中華スープ	スパゲティミートソース かに風味サラダ フルーツ〔みかん〕 オニオンスープ	ご飯 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ〔キウイ〕 味噌汁
29	**30**	**31**				
肉うどん たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ〔オレンジ〕	ご飯 めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め フルーツ〔マンゴー〕 味噌汁	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋の含め煮 フルーツカクテル コンソメスープ				