



# 献立表 霜月



				1日(金)		2日(土)	
				御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 レンコンの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
				御飯180g ポークソテー 南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ 根野菜スープ	御飯180g チキンカレー 野菜サラダ		
				御飯180g 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
朝食	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
昼食							休日の為、 外注弁当
夕食							外注弁当
朝食	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
昼食							御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ
夕食	御飯180g 牛肉と野菜の炒め物 カニサラダ さつま芋とりんごの甘煮 卵スープ	御飯180g チキン南蛮 じゃが玉煮 白菜の塩昆布和え 澄まし汁	御飯180g ポークチャップ ニンニクの芽のソテー スパゲティサラダ かきたま汁	御飯180g 鮭のバターソテー 竹輪の磯辺揚げ 南瓜のマスタードサラダ きのこスープ	御飯180g 鶏の照り焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ きくらげスープ	御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g メンチカツ マカロニサラダ 蒸しシウマイ
朝食	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
昼食							御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ
夕食	御飯180g ゆで豚菜味ソース 春巻き 味噌マヨ和え 青梗菜の中華スープ	御飯180g 筑前煮 もやしのツナ炒め コロコロサラダ 赤だし味噌汁	御飯180g 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 ナムル 中華スープ	御飯180g サバの味噌煮 牛肉入り金平 胡麻和え 澄まし汁	御飯180g 焼肉風 五目煮 ごま酢和え そうめん汁		
朝食	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
昼食							御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g 豚肉のカレーピカタ ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜のピリ辛和え 卵スープ	御飯180g ビーフシチュー シルバーサラダ バナナ	御飯180g 鶏肉のみそ焼き 野菜のかき揚げ なます 澄まし汁	御飯180g 魚の照り焼き 肉じゃが 春雨の酢の物 豚汁	御飯180g 豚カルビ焼肉風 土佐煮 ポテトサラダ わかめスープ	御飯180g 味噌汁 切干大根のソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 豚カツ ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ

