

杉の郷 10月献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	コモパン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当 (厚揚げと野菜のそぼろあんかけ) じゃがべえ汁	ご飯(少なめ) タイビーエン 中華きゅうり 杏仁豆腐	ご飯 そら おかず (魚のフライタルタルソース) 秋のみそ汁	ご飯 さばのタンドリーグリル ほうれん草とツナのサラダ 揚げじゃがいものそぼろ煮 みそ汁(大根、しめじ)	ご飯 イカフライオニオンソース 小松菜のおひたし 大根の炒り煮 みそ汁(玉葱、なめこ)	ツナとなめたけの炊き込みご飯 そら おかず (鶏天と野菜の天ぷら) 清汁(なす)	ご飯 お弁当 (豆腐の肉味噌だれ) すまし汁(そうめん)
夕	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 梅おかかサラダ 豆腐と椎茸のうま煮	ご飯 ぶりの卸煮 焼肉サラダ なすとビーマンソテー	ご飯 かわいいの照り焼き ブロッコリーとしめじのおかかマヨ 切り干し大根ツナ炒め物	ご飯 麻婆きのこ ピーナツサラダ わかめのごま炒め	ご飯 豆腐とエビの中華煮 キャベツナムル 青じそ餃子	ご飯 鶏の味噌漬焼き しらすサラダ ほうれん草の煮びたし	ドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト
	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	野菜煮込みうどん まいたけのかきあげ 大根と納豆サラダ	ご飯 かつおのゴマがらめ キャベツと油揚げのからし和え せんべい汁	ご飯 チキンハンバーグがらふまめソース れんこんのしゃきしゃき酢 ひじきとツナの甘辛煮 みそ汁(ほうれん草、えのき)	ご飯 そら おかず (唐揚げ甘酢) サツマイモのカレースープ	ご飯 お好み焼き風卵焼き 辛しあえ 白菜スープ	親子丼 ゴマネーズ和え みそ汁(じゃがいも、シイタケ) みかん	カレーライス クレープ 焼きそば からあげ フランクフルト
夕	ご飯 あじの蒲焼き マカロニサラダ とり団子とチンゲン菜の煮	ご飯 牛肉と野菜炒め 千切りサラダ 粉ふき芋	ご飯 豆腐のねぎみそチーズ焼き ユンサラダ きのこクリーム煮	ご飯 ポークチャップ セロリと胡瓜の酢の物 金時豆	ご飯 大根とにんじんの麻婆風 磯香あえ ごぼうとしめじのバター炒め	ご飯 かじきのソテー トマトソース 千切りサラダ 里芋とイカの煮物	にゅうめん トマトときゅうりのごま和え
	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当 (味噌ヒレカツ) 五目京風うどん(小)	ご飯 ぶりと根菜のみぞれ煮 じゃこ入り和風ポテトサラダ 具だくさん味噌汁	ご飯 そら おかず (アスパラ豚肉巻きフライ) みそ汁(かぼちゃ、ネギ)	ツナとまいたけのボン酢醤油ご飯 関東煮 トマトのマリネ 大学いも	[A]ビザトースト [B]ホットドック [共]クラムチャウダー [共]フライドポテト [共]プリン	ご飯 そら おかず (鶏肉のトマトソース煮) 玉子の中華風スープ	バターロールパン ミートスパゲティ 千切りサラダ オニオンコンソメスープ
夕	豚さのこ丼 スパゲッティサラダ みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 千草焼き 柿と大根のゆず和え 切り干しナポリタン	ご飯 とり肉のしょうが煮 卵豆腐 野菜ソテー	ご飯 さばとなすのみそ煮 もやしとハムの辛子醤油和え 炒り豆腐	ご飯 さわらゴマ焼き ひじきサラダ 福袋煮	ハヤシライス グリーンサラダ マンゴープリン	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き 大根のさっぱりサラダ ワカメ玉子スープ
	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォールベパン のむヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォールベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 お弁当 (デミグラスハンバーグ) ミネストローネ	とり飯 手作り肉じゃがコロケ キュウリとカニカマボロ酢の物 みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 豚肉のしょうが焼き さつまいもの白和え 野菜と鶏肉の味噌汁	ご飯 牛肉とごぼうの玉子とじ 塩昆布の和え物 かぼちゃフライ	こぎつねごはん そら おかず (エビマヨ) ベーコンスープ	ご飯 そら おかず (唐揚げ塩) 豚汁	豚肉うどん ほうれん草サラダ 厚揚げのチリソース
夕	中華丼 ポテサラ 海苔スープ	ご飯 サワラの煮つけ シーチキンとサラスパサラダ 茶碗蒸し	ご飯 豆腐のピカタ風 大根サラダ 白ねぎのみそクリームシチュー	ご飯 赤魚の卸煮 切干大根のナムル ごぼうとしめじのバター炒め	ご飯 ロール白菜 ブロッコリーサラダ ビザポテト	ご飯 お弁当(豚キムチ) さつまいものクリームスープ	ご飯 かつおのゴマがらめ キャベツの昆布あえ れんこんソテー
	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース				
昼	3色そぼろ丼 ハムサラダ 豆乳入り味噌汁	栗御飯 鮭のマヨネーズ焼き チーズとかぶ キャベツのサラダ 豆腐スープ	バターロールパン クリームシチュー ほうれん草とベーコンの油炒め ハロウィンかぼちゃパパロア				
夕	野菜ラーメン 焼きょうざ みかん	ご飯 かわいい照り焼き 大根と春菊のナムルサラダ 里芋の煮物	ご飯 タラのケチャップ炒め 白菜のボン酢風味 青梗菜の豆乳煮				