

2021年 10月 予定献立表



2021		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
3	日	開 寮		開 寮			牛肉コロッケ 大豆と豚肉のトマトシチュー	ツナとほうれん草のマヨごま和え	卵のスープ
4	月	チーズスクランブル		焼肉丼 揚げ茄子のえぼろ丼	もやしと青梗菜のピーナッツ和え	味噌汁 クローラ	鶏のチリソース揚げ 牛肉の黒こしょう炒め	蓮根のかりかりサラダ	中華スープ
5	火	肉団子の甘辛煮		豚肉の塩たれ焼 とろーり月見メンチカツ	大豆煮	わかめスープ	鶏肉のコチュマヨ焼き いも煮 (山形県)	オクラのおかか和え	かき玉汁
6	水	鶏とコーンのソテー		三色野菜たっぷりラーメン 海鮮塩焼きそば (北海道)	揚げぎょうざ	ナタデココフルーツ	鯖と豆腐のおかか揚げ出し 鯖のみりん焼	まつま芋としめじのクリームシチュー	豚 汁
7	木	温野菜サラダ		鶏肉の甘酢炒め 鶏肉の柚子味噌焼	青梗菜と竹輪のコチュマヨ炒め	中華スープ	唐揚げカレー オムレツカレー	ヘルシーサラダ	コンソメスープ ピーチゼリー
8	金	鶏と春雨のピリ辛和え		豚肉のニラピカタ 豚肉とタケノコのザーサイ炒め	キャベツとハムのゴマ和え	味噌汁	きのこハンバーグ 白身魚のフリッター	揚げ出し豆腐の吹き寄せあん	すまし汁
9	土	グリーンサラダ		ジャンバラヤ ツナピラフ	ミニメンチカツ	卵のスープ 杏仁豆腐	鶏のピリからめ 回鍋肉	まつま芋とごぼうの秋サラダ	ゴマ風味スープ
10	日	ベジタブルエッグ		粗挽きソーセージのペペロンチーノ きのこベーコンのクリームスパ	キャベツとカニカマのレモンマヨ和え	コンソメスープ	豚肉の香り揚げ 豚肉野菜のカレー煮込み	明太ポテトサラダ	味噌汁
11	月	ツナサラダ		ボリュームカツ丼	拌三絲	味噌汁 クローラ	白身フライの胡麻だれ 肉豆腐	飛竜頭のきのこあん	中華スープ
12	火	マセドアンサラダ		チキンカレー 秋野菜のキーマカレー	めんつゆサラダ	コンソメスープ ぶどうゼリー	タルタルハンバーグ 豚肉のスパイス炒め	水菜ときのこのサラダ	わかめスープ
13	水	春雨炒め		塩ちゃんこちゃんぽん かき揚げそば	野菜コロッケ	フルーツカクテルゼリー	ホキの磯辺揚げ 鯖のマヨネーズ焼き	まつま芋とブロッコリーのごまサラダ	けんちん汁
14	木	炒り鶏		豚の照マヨ 鶏肉と彩野菜のホワイトソース	小松菜ときのこの彩りお返し	かき玉汁	お楽しみメニュー		
15	金	アスパラガスサラダ		ノンフライ! 油淋鶏 豚肉の味噌炒め 山椒風味	ひじき炒め	すまし汁	豆腐ハンバーグ和風ソース 牛肉の生姜炒め	里芋のえぼろ煮	わかめスープ
16	土	ビーフンサラダ		コリアンミートライス シーフードピラフ	蒸ししゅうまい	卵のスープ マスカットゼリー	豚肉の中華風照焼き 鯖のフライ 赤いワタリイヌ	炒り豆腐	中華スープ
17	日	ポテト-コン炒め		ワンタンもやしラーメン インディアン焼きそば	ヒレカツ	バナナ	鶏のおろし煮 鶏の明太子マヨネーズ焼	根菜の金平	味噌汁
18	月	えぼろサラダ		立田揚げ丼 豚キムチ丼	チンゲン菜のナムル	ゴマ風味スープ クローラ	牛肉のデミミそ炒め 肉団子と白菜の煮込み	おから入りポテトサラダ	かき玉汁
19	火	ほうれん草のスクランブルエッグ		ジャボネハンバーグ 豚肉とパリパリ蓮根の塩麹生姜炒め	麻婆きのこ	コンソメスープ	チキンタリアン焼 チキン山賊焼	もやしとニラのウインナー炒め	わかめスープ
20	水	豚と茸のマヨソテー		ぶっかけうどん ごま豆腐うどん	竹輪のあげぼの揚げ	グレープフルーツゼリー	サバのゆずこしょうマヨ焼き ぶりの葱味噌かけ	卵スパサラダ	まつま汁
21	木	蒸鶏とコーンのサラダ		ピターコービーから揚げ まつま芋と豚の甘酢炒め	彩りサラダ	卵と野菜のスープ	とろ〜り半熟卵カレー チーズカレー	スイートサラダ	中華スープ ストロベリーヨーグルト
22	金	ツナビーフン		豚肉の味噌漬け焼 タットリタン (韓国風肉じゃが)	蓮根のミモザサラダ	味噌汁	豚肉のぼん炒め ミートボールシチュー	かりかりベーコンサラダ	コンソメスープ
23	土	ミニオムレツ		ドライカレー 高菜炒飯	串カツ	中華スープ 杏仁フルーツ	鶏肉のねぎ塩だれ 牛肉のスタミナ炒め	里芋と竹輪の煮物	味噌汁
24	日	肉団子のチリソース		体育祭お弁当			豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 鶏肉の味噌マヨ焼き	春雨の中華和え	ゴマ風味スープ
25	月	カリフラワーのカレーソテー		豚丼 カフェ風親子丼	切干大根ごま酢和え	わかめスープ クローラ	牛肉の辛味ソース炒め 白身魚のあんかけ	薩摩芋のゴマソテー	味噌汁
26	火	ニラともやしの卵とじ		鶏ももチーズ焼きコチジャン葱マヨネーズ 豚キムチ豆腐	牛肉とまつま芋の甘辛煮	味噌汁	煮込みハンバーグ 豚肉と茸のゴママヨ炒め	茸ソテー	コンソメスープ
27	水	カボチャサラダ		玉ねぎともやしの醤油ラーメン エビとチンゲン菜のあんかけ焼きそば	鶏の磯辺揚げ	プリン	アジの枝豆カレーマヨ焼き 鯖の照り焼き	五目マーボ	臭汁
28	木	厚焼き卵		カレーライス ビーフストロガノフ	チーズサラダ	卵のスープ フルーツカクテル	鶏肉の黄金焼き 中華風肉豆腐	小松菜のなめたけ和え	味噌汁
29	金	コールスローサラダ		豚肉のピリ辛ソース 肉じゃがフライ&焼き栗コロッケ	青梗菜と桜えびのソテー	ゴマ風味スープ	フライドチキン 柳川煮	もやしのペペロンチーノ	オニオンスープ
30	土	ジャーマンポテト		ピリ辛味噌ラーメン 卵とじうどん	ハムカツ	ナタデココフルーツ	豚肉とごんにゃくの中華炒め チキン中華あんかけ	千切り大根のカニカマサラダ	すまし汁
31	日	スライム! ウインナーソテー		ピピンパピラフ サラダピラフ	マヨたまカツ	中華スープ かぼちゃプリン	鶏肉の甘酢ソース 牛肉の中華風カレーソテー	金平牛蒡	味噌汁