

2023年 10月 予定献立表

2023		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
1	日	根菜サラダ		しめじとベーコンのトマトソースパ ン・ブドウのべーロソチ	エッグサラダ	コンソメスープ	ポーコンソーヤポネソース 大豆と豚肉トマト汁	千切り大根のカニカマサラダ	わかめスープ
2	月	チーズスクランブル		蕎麦屋の親子丼 梅おろし豚丼	もやしと青梗菜のピーナツ和え	味噌汁 クロレラ	チキンソーサーソース 牛肉の黒こしょう炒め	揚げ出し豆腐の吹き寄せあん 鶏の唐揚げ韓国風 コーンサラダ	中華スープ
3	火	肉団子の甘辛煮		豚肉のぼん炒め メンチカツ まつま芋のホットサラダ添え	キャベツとカニカマのレモンマヨ和え	わかめスープ	豚肉の塩たれ焼 豚肉と秋野菜のごまねぎ酢炒め	ほうれん草のおかか和え 鶏のつぶら 和風サラダ	かき玉汁
4	水	鶏とコーンのソテー		ピリ辛キムチうどん かき揚げそば	鶏のゆかり揚げ	ナタデココフルーツ	ホキの唐揚げ サバのハチ味噌煮	まつま芋としめじのクリームシチュー 白身フライ 彩りサラダ	豚汁
5	木	温野菜サラダ		鶏肉の柚子味噌焼 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	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 チーズカレー	明太ポテトサラダ コロケツ ミックスサラダ	ミネストローネ ピーチゼリー
6	金	鶏と春雨のピリ辛和え		ジャポネハンバーグ 中華風肉豆腐	キャベツとハムのゴマ和え	卵のスープ	鶏肉のコチュマヨ焼き 鶏肉と青梗菜のクリーム煮	ヘルシーサラダ	すまし汁
7	土	グリーンサラダ		チキン中華あんかけ 牛肉のスタミナ炒め	大豆煮	味噌汁	豚肉のピザ焼き 豚肉と豆腐の四川炒め	蓮根のかりかりサラダ	わかめスープ
8	日	ベジタブルエッグ		卵とじうどん 鯛だしごぼう天うどん	串カツ	杏仁豆腐	鶏の唐揚げソース 牛肉と野菜の煮物	まつま芋とごぼうの秋サラダ	味噌汁
9	月	ツナサラダ		豚キムチ丼 他人丼	拌三絲	味噌汁 クロレラ	鶏の明太子マヨ焼 豚肉とこんにやくの中華炒め	飛電頭のきのこあん	中華スープ
10	火	春雨炒め		ボリュームたっぷり生姜炒め	ビーフソテー	かき玉汁	豆腐ハンバーグケチャップソース 豚肉とにんにく炒め	小松菜ときこの彩りお浸し ミニメンチカツ チーズサラダ	わかめスープ
11	水	マセドアンサラダ		三色野菜たっぷりラーメン ちゃんらー (福岡県)	野菜コロッケ	グレープフルーツゼリー	ホキの磯辺揚げ ぶりの葱味噌かけ	まつま芋とブロックコーンのごまサラダ 鶏の唐揚げ韓国風 コロコロ豆腐サラダ	けんちん汁
12	木	炒り鶏		チキンカレー ビーフストロガノフ	コーンサラダ	コンソメスープ フルーツカクテルゼリー	鶏肉のねぎ塩だれ 鶏肉の甘酢炒め	スイートサラダ ヒシカツ 彩りサラダ	味噌汁
13	金	アスパラガスサラダ		ノンフライ!油淋鶏	ひじき炒め	味噌汁	豚肉のトマトソース 豚肉の味噌炒め 山椒風味	里芋と竹輪の煮物	きのこスープ
14	土	ビーフンサラダ		焼肉ピラフ ツナピラフ	蒸ししゅうまい	わかめスープ マスカットゼリー	とろたまメンチ 豚肉と茸のゴママヨ炒め	炒り豆腐	中華スープ
15	日	ポテトコン炒め		ワンタンもやしラーメン きのこ和風おぼろ	竹輪の磯辺揚げ	バナナ	鶏のおろし煮 豚肉のコチュジャン炒め	根菜の金平	味噌汁
16	月	そばろサラダ		チキン南蛮タルタル丼 塩だれ豚カルビ丼	チンゲン菜のナムル	味噌汁 クロレラ	豚肉の中華風照焼き 鶏肉と彩野菜のホワイトソース	オニオンコーンソテー 豚天 ミックスサラダ	かき玉汁 0
17	火	ほうれん草のスクランブルエッグ		豚肉の味噌炒め カレー肉じゃが	れんこんのごま和え	ゴマ風味スープ	鶏のから揚げ名古屋風	もやしとニラのウインナー炒め ヒシカツ ツナサラダ	すまし汁
18	水	豚と茸のマヨソテー		太平煎(タイビーエン)風カレーうどん 長崎皿うどん	ハムカツ	ストロベリーゼリー	白身魚の麻婆ソースかけ サバのゆずこしょうマヨ焼き	卵さばサラダ 白身フライ コーンサラダ	さつま汁
19	木	蒸鶏とコーンのサラダ		豚肉のマスタード焼き まつま芋と鶏のヤンニョムチキン	彩りサラダ	味噌汁	お楽しみメニュー		
20	金	ツナビーフン		豚肉の味噌漬焼 大豆ミートde酢豚	蓮根のミモザサラダ	すまし汁	鶏肉のチリソース ミートボールシチュー	かりかりベーコンサラダ	中華スープ
21	土	ミニオムレツ		コリアンミートライス 高菜炒飯	ミニメンチカツ	ひじきのかき玉スープ 杏仁フルーツ	豚の塩麹漬焼 鶏とじゃがの煮こみ	切干大根ごま酢和え	きのこのすまし汁
22	日	肉団子のチリソース		お弁当			チキン山賊焼 牛肉の生姜炒め	春雨の中華和え	味噌汁
23	月	カリフラワーのカレーソテー		豚丼 焼肉丼	薩摩芋のゴマソテー	すまし汁 クロレラ	豚肉の香り揚げ 牛肉の中華風カレーソテー	高野煮	味噌汁
24	火	ニラともやしの卵とじ		チキンクリーム煮 豚キムチ豆腐	青梗菜と桜えびのソテー	味噌汁	煮込みハンバーグ 鶏肉とインゲンのオイスター炒め	もやしのべーロソチ ミニメンチカツ 大根サラダ	コンソメスープ
25	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	春巻き	デザート	ホキの甘酢あんかけ 鱈の山椒焼	五目マーボ 揚げぎょうざ ミックスサラダ	臭汁
26	木	厚焼き卵		ベーコンなすカレー 秋野菜のキーマカレー	チーズサラダ	卵のスープ フルーツヨーグルト	豚肉のコーンフレック焼 豚バラと大根のべっこう煮	ブロックコーのごま和え 豚肉の紅生姜揚げ 和風サラダ	味噌汁
27	金	コールスローサラダ		ポーコンソーヤソース 肉団子八宝菜	もやしの中華サラダ	わかめスープ	鶏のつぶら 鶏肉ときこのカレー煮	茸ソテー	赤だし
28	土	ジャーマンポテト		豚キムチラーメン 和風ラーメン	カニクリームコロッケ	ナタデココフルーツ	麻婆フライ&白身フライ	千切り大根のカニカマサラダ	すまし汁
29	日	スナック揚げソテー		ピピンパピラフ 焼豚炒飯	竹輪のあけぼの揚げ	中華スープ 青リンゴゼリー	豚肉のガーリックペッパーソテー 回鍋肉	金平牛蒡	味噌汁
30	月	小松菜ときこの中華炒め		ドーンとのりタル丼 かぼすポン酢おろし豚丼	小松菜のなめたけ和え	味噌汁 クロレラ	チキンデミソース煮 肉豆腐	じゃが芋のカレー炒め 鶏のゆかり揚げ コーンサラダ	中華スープ
31	火	ベーコンサラダ		アスパラとベーコンクリームス きのこのミートソース	ハロウィンハンバーグ	卵のスープ 南瓜プリン	ウインナーカレー メンチカツカレー	シェルマカロニサラダ コロッケ ミックスサラダ	きのこスープ フルーツカクテル

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。