

令和3年 10 月分

献立表 (昼食)



日	曜日	メニュー	おやつ	日	曜日	メニュー	おやつ
1	金	赤飯、スズキの昆布茶焼き、吸物、厚揚げと大根の煮物、甘酒	どら焼き	17	日	休館日	
2	土	御飯、筑前煮、吸物、オクラのポン酢和え、	飲むヨーグルト	18	月	御飯、焼き栗コロッケ、野菜スープ、ツナサラダ、★十三夜(栗名月)★	飲むヨーグルト
3	日	休館日		19	火	十六穀ごはん、ホッケのみりん焼き、あさりの吸物、白和え、	焼きドーナツ
4	月	御飯、焼き豆腐の帆立五目あん、つみれ汁、甘夏和え、★いわしの日★	ワッフル	20	水	御飯、カレイのムニエル、コーンスープ、トマトサラダ、	プリンタルト
5	火	舞茸ごはん、サバの竜田揚げ、あおさの味噌汁、酢の物、	シュークリーム	21	木	サンドイッチ、クラムチャウダー、サラダ、コーヒーゼリー、	ラブレ
6	水	フレンチトースト、クリームシチュー、サラダ、カップdeヤクルト、	焼きドーナツ	22	金	ほたて御飯、鶏の青じそ炒め、茶碗蒸し、酢味噌和え、	クリームコンフェ
7	木	御飯、里芋のパン粉焼き、トマトスープ、キャベツのレモン和え、	気になる野菜	23	土	御飯、太刀魚のねぎ醤油焼き、吸物、カリフラワーの辛子和え、	破れ饅頭
8	金	御飯、鯖の味噌ポン焼き、吸物、もやしとニラのソテー、	かぼちゃ饅頭	24	日	休館日	
9	土	キーマカレー、サラダ、果物、福神漬け、	ラブレ	25	月	御飯、塩サバ、豚汁、もずくと胡瓜の酢の物、	いも饅頭
10	日	休館日		26	火	御飯、本鯖の煮付け、吸物、柿なます、★柿の日★	カスタードケーキ
11	月	親子丼、具たくさん味噌汁、白菜の浅漬け、ラブミープラス、	バームクーヘン	27	水	御飯、蒸し鶏のきのこあんかけ、コーンスープ、カリフラワーのサラダ、	もみじ饅頭
12	火	御飯、煮魚、吸物、山芋の梅のり和え、抹茶豆乳ババロア	とと焼き	28	木	ビーフカレー、サラダ、フルーツヨーグルト、福神漬、	パンケーキ
13	水	さつまいも御飯、アジの塩焼き、吸物、ごま和え、★さつまいもの日★	野菜生活	29	金	御飯、カマスのレモン塩焼き、豆乳スープ、サラダ、	みかんジュース
14	木	御飯、すき焼き風煮、吸物、酢味噌和え、	もみじ饅頭	30	土	御飯、蓮根バーグ、コンソメスープ、りんごとさつまいもの甘煮、	とと焼き
15	金	とろろそば、煮豆、チキンサラダ、デザート、	パンケーキ	31	日	休館日	
16	土	御飯、サバの味噌煮、茶そば汁、梅しそサラダ、	カスタードケーキ				