

令和4年 10月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	・	1
朝食							玉子とハムのサンドイッチ・マカロニサラダ・スープ
夕食							鶏の唐揚げ(キャベツ添え)・魚料理・きんぴらごぼう・ご飯・味噌汁
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食		バイキング5種・ご飯・味噌汁	ホットドック・ポテトサラダ・野菜スープ	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	ピザトースト・ソーセージ・サラダ・かぼちゃのスープ
夕食		肉じゃが・魚料理・大根サラダ・ご飯・味噌汁	カレーライス・魚料理・野菜サラダ・フルーツ	チンジャオロース・魚料理・春巻き・ご飯・中華スープ	ポトフ・魚料理・春雨中華和え・ご飯・フルーツ	生姜焼き(キャベツ添え)・魚料理・ポテトサラダ・ご飯・味噌汁	きつねうどん・天ぷら各種・お稲荷さん・フルーツ
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食		バイキング5種・ご飯・味噌汁	ハンバーガー・コーンスープ・バナナ	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	チーズトースト・ソーセージ・サラダ・コーンスープ
夕食		海鮮ばらちらし寿司・野菜サラダ・厚揚げの煮物・味噌汁	豚にら玉炒め・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	焼きそば・魚料理・棒棒鶏・中華スープ	ビビンバ丼・魚料理・チヂミ・中華スープ	エビフライ(キャベツ添え)・魚料理・かぼちゃのサラダ・ご飯・味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き・おにぎり・味噌汁
日	16	17	18	19	20	21	22
朝食		バイキング5種・ご飯・味噌汁	ベーコンエッグバーガー・トマトスープ・ヨーグルト	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	トマトときゅうりとハムのサンドイッチ・野菜スープ・プリン
夕食		鶏の照り焼き・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	ロールキャベツのトマト煮・魚料理・マカロニサラダ・ご飯・フルーツ	とんかつ・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	チキンのチリソース・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	肉豆腐・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	たらこスパゲッティ・フライドポテト・野菜サラダ・具だくさんスープ
日	23	24	25	26	27	28	29
朝食		バイキング5種・ご飯・味噌汁	ツナマヨサンド・サラダ・ソーセージ・コンソメスープ	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	バイキング5種・ご飯・味噌汁	BLTサンド・スープ・果物
夕食		おでん・餃子・れんこんのきんぴら・混ぜご飯・味噌汁	トンテキ・鮭チャンプルー・野菜サラダ・ご飯・味噌汁	肉団子の甘酢炒め・魚料理・春雨サラダ・ご飯・スープ	ハヤシライス・魚料理・野菜サラダ・スープ	焼きうどん・魚料理・お浸し・味噌汁・フルーチェ	鮭のホイル焼き・肉野菜炒め・かぼちゃの煮付け・ご飯・味噌汁
日	30	31	・	・	・	・	・
朝食		バイキング5種・ご飯・味噌汁					
夕食		チキンのトマト煮込み・魚料理・野菜サラダ・ご飯・味噌汁					