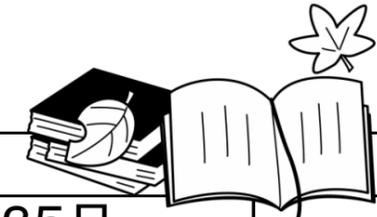
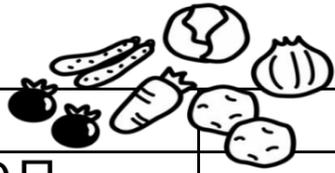


10月

週間献立表



お楽しみ	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
朝	セレクトパン 白身魚揚げの煮物 カリフラワーの バジルサラダ 中華スープ	ごはん ミニかに玉 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の 梅ソースかけ 金平牛蒡 鯛味噌 味噌汁	ごはん 磯巻き玉子 野菜炒め ふりかけ 味噌汁	セレクトパン ハムチーズピカタ 胡瓜の昆布和え コーンスープ	ごはん 海鮮豆腐ステーキ キャベツのソテー 梅びしお 味噌汁	ごはん 洋風だし巻き玉子 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん ドミソース ハンバーグ うまい菜の炒め物 キャベツの和え物 味噌汁	秋の恵カレー 福神漬け らっきょう漬け ブロッコリーの 洋風お浸し ヨーグルトの 蜂蜜ソースかけ	ごはん 海老グラタンフライ とチーズオムレツ 冬瓜の煮物 小松菜の バンバンドレサラダ コンソメスープ	あさりごはん 鮭の塩焼き 蓮根の煮物 白菜の レモン風味和え 味噌汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ 甘酢あんかけ 浦上そばろ (長崎県郷土料理) 味噌汁 いちごフルーチェ	オムライス しろなのソテー コンソメスープ 白桃缶	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 卵の花 味噌汁 ★アセロラゼリー ★メロンゼリー
おやつ	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと
夕	ごはん 白身魚の 中華あんかけ 南瓜の含め煮 味噌汁 青りんごゼリー	ごはん 鱈の柚庵焼き 切り干し大根の 煮物 しその実漬け 味噌汁	ごはん タラの香草パン粉焼き オニオンソースかけ ひじきの炒め煮 もやしの 香味サラダ 赤だし	ごはん 豚肉と大根の 利休煮 奴豆腐 南瓜サラダ 清汁	ごはん 高野豆腐の 炊き合わせ うまい菜の炒め煮 味噌汁 マンゴー缶	ごはん レモンチキン イカの袱紗焼き マカロニサラダ 豚汁	ごはん 合鴨スモークと 肉シューマイ 大豆とキャベツの じゃこ炒め 味噌汁 みかん缶