



# 令和6年10月献立表(前半)



日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	火	つみれと野菜の白みそ仕立て いんげんごまあえ ご飯・味噌汁	タラの野菜あんかけ カリフラワーのカレー炒め ふきの白煮 ご飯・味噌汁	豚キムチ 豆腐のねばねばサラダ れんこんと切干大根煮 ご飯・中華スープ
2	水	オムレツ 野菜ソテー ご飯・味噌汁	煮込み豆腐ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 豆サラダ ご飯・コンソメスープ	豚のねぎ天 おろしポン酢 鶏ごぼう 野菜ツナ和え ご飯・味噌汁
3	木	肉じゃが 野菜カニサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの梅煮 大根のそぼろ煮 青菜の酢味噌あえ ご飯・すまし汁	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カラフルピーマンソテー さつま芋の胡麻和え ご飯・味噌汁
4	金	鮭の塩焼き 切干大根コンソメ煮 ご飯・味噌汁	ちらし寿司 茄子の南蛮 さつま揚げのあっさり煮 すまし汁	ゆで豚のゴマダレ 南瓜の煮物 絹さや卵炒め ご飯・味噌汁
5	土	ごぼう巻き 胡瓜と若布の酢の物 ご飯・味噌汁	鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル れんこんサラダ ご飯・味噌汁	ホキのマヨネーズ焼き 里芋の煮物 キャベツの香味和え ご飯・味噌汁
6	日	ウインナー チンゲン菜のソテー ご飯・味噌汁	中華丼 ひじき炒り煮 青菜わさびあえ 味噌汁	ミックスフライ 竹の子のおかか煮 オクラのゆかり和え ご飯・味噌汁
7	月	白はんぺんと山菜の煮物 人参しりしり ご飯・味噌汁	鮭の南蛮漬け 厚揚げの煮物 フロッコリーの胡麻和え ご飯・味噌汁	豆腐ステーキ肉味噌がけ 大根のかにあん スパサラダ ご飯・すまし汁
8	火	竹輪炒め煮 浅漬け風 ご飯・味噌汁	カレーライス 小松菜とえびのソテー 海藻サラダ	サバの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨酢の物 ご飯・味噌汁
9	水	ハムステーキ もやし高菜炒め ご飯・味噌汁	鮭のガリバタ のっぺい煮 インゲン塩昆布 ご飯・味噌汁	酢豚風肉団子 バンバンジー風和え物 こんにゃくの炒め煮 ご飯・中華スープ
10	木	稲荷の煮付け ピーマンのツナ炒め ご飯・味噌汁	豚肉のうま塩炒め 煮豆 ほうれん草のさっぱり和え ご飯・味噌汁	鶏の竜田揚げ じゃが芋の千切り炒め アスパラサラダ ご飯・味噌汁
11	金	団子の煮物 小松菜の西京和え ご飯・味噌汁	鶏肉のトマト煮 ツナ大根 南瓜サラダ ご飯・コンソメスープ	赤魚の煮付け 焼きビーフン 豆腐の彩りあんかけ ご飯・味噌汁
12	土	はんぺんのみぞれ煮 竹輪の炒り煮 ご飯・味噌汁	カレイ塩焼き がんと煮付け オクラのナムル ご飯・味噌汁	牛すき煮 いんげんとエビの炒め物 野菜サラダ ご飯・味噌汁
13	日	納豆 芋煮 ご飯・味噌汁	とんかつ 五色和え きんぴらごぼう ご飯・味噌汁	鶏のはちみつ焼 卵の花 大根のゆずあえ ご飯・味噌汁
14	月 スポーツの日	スクランブルエッグ クリーム煮 ご飯・味噌汁	サバのピリ辛煮 竹の子と高菜の炒め物 チンゲン菜の黒ゴマ和え ご飯・すまし汁	麻婆豆腐 焼売 温野菜サラダ ご飯・中華スープ
15	火	ハムソテー 南瓜ソテー ご飯・味噌汁	鶏肉のバジル焼き れんこんのソテー マカロニサラダ ご飯・コンソメスープ	さわらの甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯・味噌汁



# 令和6年10月献立表(後半)



日	曜日	朝食	昼食	夕食
16	水	オムレツ ブロッコリーとハムの炒め物 ご飯・味噌汁	エビカツ がんもの炊き合わせ ほうれん草の煮浸し ご飯・味噌汁	チンジャオロース風 さつま芋と金時豆の煮物 酢の物 ご飯・中華スープ
17	木	ごぼう巻き ぜんまいの煮物 ご飯・味噌汁	赤魚の梅シソダレ 彩り五目きんぴら きのこのナムル ご飯・味噌汁	厚揚げの煮物 豚肉と大根の土手煮 コールスロー ご飯・味噌汁
18	金	鯖塩焼き 竹輪の煮物 ご飯・味噌汁	親子煮 たっぷり野菜と春雨の炒め 白和え ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き チンゲン菜の煮浸し 切干大根のサラダ ご飯・味噌汁
19	土	さつま揚げの生姜炒め とろろめかぶ ご飯・味噌汁	ハヤシライス きのこペペロンチーノ 野菜サラダ	サワラのごまみそ焼き 山菜の煮物 インゲンのピリ辛炒め ご飯・すまし汁
20	日	ウインナー 豆チャップ ご飯・味噌汁	タンドリーボーク じゃが芋の煮物 野菜ゆかり和え ご飯・味噌汁	おでん カリフラワーかにあん れんこんの煮和え ご飯・味噌汁
21	月	甘辛肉団子 白菜の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉の西京焼き 炒り豆腐 小松菜ときのこの生姜浸し ご飯・すまし汁	サバの煮つけ ひじきの旨煮 ごぼうサラダ ご飯・味噌汁
22	火	茄子とえびおろし 青梗菜とえのき和え物 ご飯・味噌汁	ポークチャップ ブロッコリーバターしょうゆソテー ペンネサラダ ご飯・コンソメスープ	鶏の山椒焼き 里芋の千草あんかけ 高菜いため ご飯・味噌汁
23	水	ハムステーキ 小松菜のソテー ご飯・味噌汁	ホキのあんかけ ふきの信田煮 棒棒鶏風 ご飯・味噌汁	野菜の卵とし きのこソテー 野菜サラダ ご飯・コンソメスープ
24	木	さつま揚げカレー炒め 煮奴 ご飯・味噌汁	とり天 ほうれん草の和え物 こんにゃくの金平 ご飯・味噌汁	鮭の塩焼き ちゃんこ鍋風煮 カラフルピーマンマリネ ご飯・味噌汁
25	金	赤魚みりん焼き カリフラワーソテー ご飯・味噌汁	ハンバーグ 大根といかの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯・味噌汁	八宝菜 春巻き 煮豆 ご飯・中華スープ
26	土	鶏団子 小松菜ツナ煮 ご飯・味噌汁	赤魚の酒蒸し風 高野豆腐と鶏肉の中華煮 オクラのごまあえ ご飯・味噌汁	クリームシチュー コロケ 海藻サラダ ご飯
27	日	ハムマカロニソテー ブロッコリーサラダ ご飯・味噌汁	厚揚げとエビのチリソース 切干大根の煮物 野菜の煮浸し ご飯・味噌汁	カレーの照焼 肉じゃが キャベツの塩麹あえ ご飯・味噌汁
28	月	ポークウィンナー 大根葉の油いため ご飯・味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き がんものあんかけ なすと蒸鶏の梅和え ご飯・すまし汁	鶏のさっぱり煮 竹輪のおこのみ揚げ ほうれん草と大根のごまあえ ご飯・味噌汁
29	火	がんもの煮物 白菜の梅おかか和え ご飯・味噌汁	プルコギ丼 温泉卵 れんこんサラダ 中華スープ	メンチカツ きんぴらごぼう オクラとなめこの卸和え ご飯・味噌汁
30	水	ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯・味噌汁	ぶり大根 焼きビーフン 海藻の和え物 ご飯・味噌汁	豆腐の中華炒め 里芋のてり煮 ブロッコリーの辛子和え ご飯・中華スープ
31	木	オムレツ ほうれん草の和風炒め ご飯・味噌汁	鶏肉のバーベキュー焼 ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ ご飯・味噌汁	たらなべ風 鍋しぎ ふきの甘酢あえ ご飯・味噌汁