

献立カレンダー

令和 7 年 10 月

		月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				御飯 高野豆腐の卵とじ ごまみそ和え 果物	御飯 鮭とさつま芋の甘酢あん わかめスープ 果物	自由献立	鶏肉の和風スパゲティ キャベツのマリネ
3時				ミルク 栗蒸しパン	ミルク グレープゼリー せんべい		菓子 果物
昼食		6	7	8	9	10	11
		御飯 ポトフ ビーンズサラダ 果物	岡山ずし 麴のすまし汁 果物	御飯 きのこ入りマーボー豆腐 パンサンスー 果物	御飯 魚の照り焼き 酢の物 大根のみそ汁	パン かぼちゃグラタン 白菜スープ 果物	肉うどん はりはり和え
3時		ミルク みたらし団子	ミルク ごまトースト	ミルク アップルドーナツ	お茶 芋ようかん	ミルク きんぴらおにぎり	菓子 果物
昼食		13	14	15	16	17	18
		スポーツの日	鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ レタススープ	御飯 大豆と野菜のかき揚げ ゆでキャベツ えのきたけのすまし汁	御飯 魚の香味焼き レモン酢和え かぼちゃのみそ汁	御飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ 春雨スープ	みそラーメン 大根サラダ
3時			ミルク ラスク	ミルク マカロニあべかわ	ミルク レーズンクッキー	ミルク ポテトもち	菓子 果物
昼食		20	21	22	23	24	25
		パン 豆入りハッシュドビーフ パプリカのサラダ 果物	きのこ御飯 白菜のおかか和え 豚汁	御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	御飯 魚の煮つけ れんこんきんぴら 油揚げのみそ汁	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ マカロニスープ	きのこミートスパゲティ スティック野菜
3時		ミルク じゃこのりおにぎり	ミルク フルーツポンチ	ミルク ふかし芋	ミルク ピザトースト	ミルク まきばのホットケーキ	菓子 果物
昼食		27	28	29	30	31	
		御飯 根菜のごまみそ煮 にしき和え 果物	自由献立	御飯 豆腐とツナの卵焼き ごま和え 沢煮わん	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ なめこのみそ汁	御飯 ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 コーンスープ	
3時		ミルク 柿のパウンドケーキ		ミルク スイートポテト	ミルク ツナサンド	ミルク かぼちゃクッキー	
昼食							
3時							