

10月の予定メニュー表

		朝	昼	夕
1	木	クロワッサン ハムエッグ サラダ コーヒー牛乳	スバゲティミートソース イカフライサラダ パン	海鮮八宝菜 小籠包 ごはん 味噌汁 リンゴゼリー
2	金	ますの塩焼き 厚焼玉子 いんげんの炒め ごはん 味噌汁	すき焼き 秋野菜天ぷら ごはん 味噌汁 シュークリーム	グリルチキン 卵ときのこのバターソテー ごはん スープ ヨーグルト
3	土	塩バターロール ウインナー ポテトサラダ コーンスープ	焼肉丼 わかめスープ フルーツ	さば竜田揚げ おでん ごはん 味噌汁 今川焼き
4	日	肉団子のピリ辛炒め 金平ごぼう 味付き海苔 ごはん 味噌汁	チキンライスコロッケ添え サラダ クラムチャウダー	豚肉の西京焼き 青菜のごま和え 冷奴 ごはん すまし汁
5	月	目玉焼き&ウインナー きゅうりとわかめの青じそ和え ごはん 味噌汁	サーモン&ホタテフライ 煮物 ごはん 味噌汁	ぶりの中華ネギだれ 豚バラ大根 もずく酢 ごはん 味噌汁
6	火	チーズトースト ベーコン&ゆで卵 サラダ 牛乳	テリマヨチキン 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	牛肉生姜炒め かぼちゃの煮物 白和え ごはん 味噌汁
7	水	ししゃも唐揚げ 厚焼卵 ピリ辛こんにゃく ごはん 味噌汁	豚バラオイスター炒め 中華セット ごはん スープ	わかめうどん かきあげ とろろ ごはん 抹茶ロールケーキ
8	木	コロッケパン サラダ スープ ヨーグルト	親子丼 豆腐サラダ 味噌汁	鮭のムニエル 野菜たっぷりポトフ ごぼうサラダ ごはん フルーツ
9	金	ミートオムレツ 大根そぼろあん ひじきとレンコンサラダ ごはん 味噌汁	ポークパン粉焼き タラモサラダ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 タラの唐揚げ ナムル ごはん 餃子スープ
10	土	ごまロール ウインナースクランブルエッグ サラダ コーヒー牛乳	カニチャーハン 中華くらげ和え プリン	焼豚と煮卵 炒り豆腐 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁
11	日	照焼チキン ひじき煮 青菜と切干大根のお浸し ごはん 味噌汁	お好み焼き&たこ焼き サラダ 味噌汁	シーフードカレー 牛肉コロッケ アスパラベーコン 牛乳
12	月	ツナ野菜炒め 豆腐焼売 高菜漬け ごはん 味噌汁	オムライスWソース フライドチキン スープ	白身魚のおろしだれ 肉じゃが キャベツの海苔マヨ和え ごはん 味噌汁
13	火	アップルデニッシュ オムレツ サラダ コーヒー牛乳	白身魚のレモン焼き ミニメンチカツ ごはん 味噌汁 ショートケーキ	チキンケチャップ炒め 水菜と揚げ竹輪の胡麻だれ和え ごはん スープ コヒーゼリー
14	水	いり鶏 なめこおろし 味付き海苔 ごはん 味噌汁	回鍋肉 餃子 ごはん 味噌汁	さわらのゆかり揚げ 豆腐の五目あんかけ 青菜のお浸し ごはん 味噌汁
15	木	クロワッサン ベーコンエッグ サラダ 牛乳	若鶏の山賊焼き 田楽 ごはん 味噌汁	春雨入り肉野菜炒め エビチリ春巻き ごはん 味噌汁 フルーツ白玉

10月の予定メニュー表

		朝	昼	夕
16	金	さばの塩焼き ウインナー 大根金平 ごはん 味噌汁	豚肉のお好み焼き風 ビーフン炒め ごはん 味噌汁	グリルチキン グラタン りんごと白菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁
17	土	コーンパン チキンナゲット サラダ スープ	海老の卵とし丼 酢の物 味噌汁	蒸し鮭のおろしかけ 長芋の梅おかかか和え ごはん 味噌汁 ごま団子
18	日	巣ごもり玉子 肉団子 ぜんまい煮 ごはん 味噌汁	つけ麺 唐揚げ ごはん	ポーク粒マスタード焼き ホタテバター炒め 南瓜レーズン和え ごはん 味噌汁
19	月	蒸し鶏と野菜の胡麻だれ ししゃも焼き きゅうり浅漬け ごはん 味噌汁	味噌かつ オクラとなすのめんつゆ和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け クリームコロッケ 冷奴食べるラー油かけ ごはん すまし汁
20	火	フレンチトースト ウインナー サラダ スープ	煮込みハンバーグ ツナサラダ ごはん 味噌汁	盛岡風ジャジャ麺 さんま竜田 ごはん 塩アイスクリーム
21	水	魚の梅煮 厚焼卵 たたきごぼう ごはん 味噌汁	秋野菜の酢鶏 イカ焼売 ごはん 味噌汁	豆腐とニラの卵とし ササミチーズフライ 塩昆布ポテトサラダ ごはん 味噌汁
22	木	焼きそばパン サラダ バナナ 牛乳	タラのマヨネーズ焼き がんもと大根の煮物 ごはん 味噌汁 ワッフル	水餃子の中華あんかけ 海鮮野菜炒め かぶのゆず和え ごはん 味噌汁
23	金	豚しぐれ煮 山くらげの梅和え ゆで卵 ごはん 味噌汁	タンドリーチキン ポテトとほうれん草のバター炒め ごはん スープ	ぶり竜田揚げ れんこん金平 ごはん 味噌汁 マロンケーキ
24	土	ロールパン&ハッシュポテト スクランブルエッグ サラダ コーヒー牛乳	ネギ塩豚丼 きのこナムル 味噌汁	ビーフシチュー キッシュ シーザーサラダ ごはん
25	日	ハムカツ 五目豆煮 オクラのわさび和え ごはん 味噌汁	ピラフ ハムサラダフライ ヨーグルト	さばの味噌煮 ミニひれかつ インゲン炒め煮 ごはん 味噌汁
26	月	肉団子 野菜炒め 高菜漬け ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 バンバンジー ごはん 味噌汁	ポークソテー 根菜マリネ ごはん スープ ヨーグルト
27	火	ホワイトブレッド ほうれん草オムレツ サラダ スープ	さばフリッターチリソース 卵ときくらげの炒め ごはん 味噌汁 マンゴープリン	肉豆腐 イカの甘酢かけ 金時豆煮 ごはん 味噌汁
28	水	魚の照り焼き 温泉卵 五目昆布煮 ごはん 味噌汁	豚肉の醤油糀焼き ミニ焼うどん ごはん 味噌汁	若鶏の塩竜田揚げ チヂミ 白菜の浅漬け風 ごはん スープ
29	木	トースト ハム&チーズ サラダ スープ	チキン南蛮 厚揚げと青菜の煮物 ごはん 味噌汁	ステーキ 炊き合わせ キムチ納豆 ごはん 味噌汁
30	金	ミニハンバーグ きぬさやのお浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁	ブルコギ温玉添え わかめサラダ ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き 豚の角煮 青菜のポン酢和え ごはん 味噌汁
31	土	パンケーキ ウインナー&ゆで卵 サラダ 牛乳	カレーライス お楽しみトッピング サラダ	若鶏の炭火焼き 山菜スパゲティ ごはん 味噌汁 パンプキンスイーツ

※材料等の都合によりメニューが変更する場合があります。※夕食には、セルフサラダがつきます。 片山学園レストラン