

暖暖的里 献立表

(株)ミツイ フードサービス部



10月1日(日)
ジャーマンポテト タマゴサラダ パン ジャム コーンスープ 牛乳
アサリの卵とじ丼 若布としらすの酢の物 味噌汁 和風プリン
肉豆腐 紅白なます 鮭と枝豆ご飯 清まし汁 デザート

10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の醤油漬け ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	竹輪と里芋の煮物 海苔佃煮 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ハムエッグ 味付け海苔 なす漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ウインナーソテー 納豆 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	秋刀魚甘露煮 赤胡瓜漬け 卵焼き ご飯 味噌汁 乳酸飲料	焼きさつま揚げ 温泉卵 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミニオムレツ ブロッコリーお浸し あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料
麻婆茄子 チゲソ菜と卵の中華炒め 菊の酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	メバルの甘酢あん 厚揚げのチーズ焼き 金時豆 ご飯 味噌汁 デザート	煮込みハンバーグ マッシュかぼちゃ カリフラワーピクルス ご飯 和風コーンスープ デザート	鯖の山椒焼き 茄子とピーマンの味噌炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート	白菜とミートボールの和風ソテー ひじき煮 もやしとツナのサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈の漬け焼き かぼちゃサラダ 大根とハムの和え物 ご飯 味噌汁 デザート	海老天蕎麦 ふるふき大根 白菜漬け わらびもち
ブリの照焼 ブロッコリーのかかあん 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	カツ煮 スパゲティーサラダ きゅうりと豆麩の酢の物 ご飯 清まし汁	～十五夜メニュー～ 秋鮭の長芋おろし焼き がんもの煮付 五目ご飯 団子汁 デザート	カレーライス らっきょう・福神漬け ほうれん草サラダ キャベツとパプリカのスープ デザート	鯖味噌煮 揚げ出し豆腐 きゅうりとかかのサラダ ご飯 味噌汁	肉じゃが わかめのごま酢和え 冷奴 ご飯 清まし汁	マグロやまかけ丼 胡瓜とみかんの酢の物 昆布豆 味噌汁
10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
豚バラと糸こんにの煮物 ふりかけ 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ハムソテー スクランブルエッグ パン ジャム 白菜とパプリカの豆乳スープ 牛乳	はんぺんの卵とじ 海苔佃煮 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	玉ねぎとブロッコリーの煮物 しらすおろし 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	大根そぼろ煮 ふりかけ 笹かまの山葵醤油和え ご飯 味噌汁 乳酸飲料	がんもの含め煮 納豆 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	杓苺とパプリカのソテー 高菜ちりめん 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料
海老と卵のあんかけ丼 ブロッコリーのごま浸し 餃子スープ デザート	～懐かしの運動会弁当～ いなり寿司 筑前煮 卵焼き ウインナー 漬物 果物	鯖の照焼き 鶏ごぼろ 人参とツナのサラダ ご飯 味噌汁 デザート	豚肉と茄子の味噌炒め コロケ 青梗菜の梅和え ご飯 清まし汁 デザート	鮭としめじのバター醤油 さつま芋とレーズの蜜煮 おかかオクラ ご飯 味噌汁 デザート	キーマカレー らっきょうとたまごのサラダ 春雨スープ フルーツポンチ	すいとん汁 味噌おにぎり 冷奴 たくあん漬け フルーツ
鶏と大根の旨煮 厚焼き卵 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	鱈の塩焼き 和風マカロニサラダ 長芋のなめ茸和え ご飯 清まし汁	豆腐ハンバーグ 茹でキャベツの旨和え ご飯 けんちん汁 デザート	ホッケのおろし煮 棒棒鶏サラダ 白花豆 ご飯 清まし汁	照焼きチキン かりかりのガーリック炒め 小松菜の煮浸し ご飯 味噌汁	鱈の菜種焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁	すき焼き風煮 温泉卵 若布のゴマ和え ご飯 味噌汁
10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
目玉焼き なめ茸 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ソーゼルの葱醤油炒め 卵焼き あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	厚揚げのおろし煮 納豆 桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	いんげんと油麩の煮物 ポールドウイパー 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ツナもやし炒め 温泉卵 味付け海苔 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	茄子の味噌炒め 卵焼き 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ハムエッグ 切干大根煮 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト
チキン南蛮 ピーマンのじゃこ炒め キャベツの梅浸し ご飯 清まし汁 デザート	鮭と野菜の味噌バター煮 豆腐田楽 ほうれん草とかかの油浸し ご飯 味噌汁 デザート	鶏と白菜のクリームソテー コーンサラダ 高菜漬け ご飯 味噌汁 デザート	鱈の酒蒸し 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁 デザート	豚肉と長芋のオムレツ炒め 筍と薩摩揚げの煮物 ブロッコリーサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈の袖庵焼き じゃが芋の田舎煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート	芋煮汁 おにぎり 刻みたかあん オレンジゼリー
鯖のカレー煮 卵豆腐 若竹煮 ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 チンゲン菜のおかか和え ご飯 清まし汁 デザート	カレー煮付 キャベツの肉味噌炒め 粉ふき芋 ご飯 味噌汁	蒸し餃子の葱油かけ 揚げ茄子のたたき 煮豆 舞茸ご飯 清まし汁	赤魚の煮付 ピーマンの揚げ浸し 卵とハムのサラダ ご飯 味噌汁	鶏つくね 厚揚げと糸こんにの煮付 揚げ茄子生姜醤油 ご飯 清まし汁	はらこ飯 金時豆 菊の酢の物 ご飯 味噌汁
10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
板麩の卵とじ 鶏そぼろ 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ウインナーポテト タマゴサラダ パン ジャム 野菜スープ 牛乳	高野豆腐の卵とじ なめ茸 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	はんぺんと薩摩揚げ煮 鯖おろし和え ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミートボール 納豆 胡瓜の生姜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミニオムレツ ポールドウイパー 冷奴 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	厚揚げの煮物 温泉卵 シラスおろし ご飯 味噌汁 ヨーグルト
肉大根 竹輪のきんぴら ほうれん草の柚子浸し ご飯 味噌汁 デザート	秋刀魚塩焼き 栗ごはん 豚汁 梨のコンポート	鱈とじゃが芋のトマト煮 肉焼売 大豆と切昆布の煮物 ご飯 味噌汁 デザート	照焼きハンバーグ 冬瓜とかかの炒めあん わかめサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鯖の煮付 温泉卵の柚子あんかけ 長芋のバター醤油炒め ご飯 味噌汁 デザート	タレ漬け鶏天 ほうれん草のごま和え 卵の花 ご飯 清まし汁 デザート	味噌おでん 白菜漬け さつま芋ご飯 味噌汁 ミックスジュース
鱈の塩焼き ピーマンとハムのソテー めかぶとかかの酢の物 ご飯 清まし汁	チャブチェ 蒸し鶏と玉ねぎのマリネ 切干大根煮 ご飯 味噌汁	鶏照焼き 南瓜の煮付 茄子漬 ご飯 清まし汁	鱈西京焼き 炒り豆腐 高菜の醤油漬け ご飯 味噌汁	ハムカツ スパゲティーサラダ 舞茸ご飯 清まし汁 デザート	メバルのバジル風味焼き 豆腐田楽 わかめナムル ご飯 味噌汁	豚の角煮 揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁
10月30日(月)	10月31日(火)					
鮭塩焼き 大根おろし ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ハムエッグ ひじき煮 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト					
鶏の中華煮 じゃがバター 胡瓜と若布とツナの酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	赤魚の煮付 大根のオムレツ炒め なめこのおろし酢和え ご飯 味噌汁					
ねぎま丼 里芋と高野豆腐の煮物 煮豆 ご飯 味噌汁	チキンのカレー煮 キャベツと若布のソテー さつま芋の蜜煮 ご飯 清まし汁					