



暖暖的里 10月(前半)献立表



))))) (株)ミツイ フードサービス部

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	10月7日(日)
朝	ミニハンバーグ がんもの含め煮 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鱈のおろし和え きんぴらごぼう 鯛味噌 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	笹かまとわかめの煮物 温泉卵のなめ茸かけ 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の味噌煮 カレーとコーンのバター醤油煮 金時豆 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	チーズオムレツ ジャーマンポテト 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の塩焼き 味付け海苔 五目豆 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	ツトとキャベツのシルクド'フ タラモサラダ パン ジャム ヨーグルト/乳酸飲料
昼	ブリの甘酢あん 厚揚げの味噌チーズ焼き 白花豆 ご飯 清まし汁 デザート	チキン南蛮 ピーマンのじゃこ炒め キャベツのお浸し ご飯 味噌汁 デザート	鯖の山椒焼き 茄子の味噌炒め ポテトサラダ ご飯 清まし汁 デザート	白菜とミートボールの和風シチュー ひじき煮 もやしとツナのサラダ ご飯 デザート	カレイのガーリック醤油焼き 大根とハムの和え物 ブロッコリーサラダ ご飯 清まし汁 デザート	麻婆茄子 パプリカと卵の中華炒め しば漬け ご飯 味噌汁 デザート	かに玉あんかけ丼 若布としらすの酢の物 さつま豚汁 デザート
夕	コロッケ 白菜とコンビーフの煮物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	太刀魚のガーリックステーキ 大根とはんぺんの煮付 鶏レバーの甘辛煮 ご飯 清まし汁	豚の角煮 ほうれん草のお浸し 五目豆 ご飯 味噌汁	赤魚の煮付 揚げ出し豆腐 胡瓜と豆麩の酢の物 ご飯 清まし汁	八宝菜 なめこおろし キムチ漬け ご飯 玉子スープ	金目鯛の煮付 ひじきサラダ 小松菜の辛子和え ご飯 清まし汁	豚の生姜焼き マカロニサラダ きゅうりのもみ漬 ご飯 味噌汁
	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
朝	鯖のおかか煮 ひじき煮 刻み桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	目玉焼き ウインナーソテー 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	カレーとブロッコリーステーキ 卵焼き ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	ミートボールのガチャップ煮 菜の花のお浸し 刻み胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	ホッケの塩焼 小松菜と揚げの煮物 梅干 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	白菜とパプリカの煮物 ひじき入り卵焼き 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	つくねのおろし煮 温泉卵 ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料
昼	豚肉と茄子の味噌炒め エビカツ 青梗菜の梅鯉和え ご飯 味噌汁 デザート	鮭としめじのバター醤油 さつま芋とレーソンの蜜煮 オクラのお浸し ご飯 清まし汁 デザート	思い出の運動会弁当 いなり寿司 海苔巻き 卵焼き 赤ウインナー 筑前煮 漬物 デザート	海老と卵のあんかけ丼 ブロッコリーのごま和え 餃子スープ デザート	キーマカレー タマゴサラダ 貝だくさん春雨スープ デザート	赤魚の西京焼き 鶏ごぼう 人参とツナのサラダ ご飯 清まし汁 デザート	すいとん汁 味噌おにぎり たくあん漬け デザート
夕	メヌケの漬け焼き 南瓜の煮付 なめ茸おろし ご飯 清まし汁	肉じゃが 胡瓜の醤油漬け ご飯 味噌汁 デザート	ブリの甘酢あん おでん風煮物 人参ナムル ご飯 清まし汁	すき焼き風煮 枝豆入りごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート	かき揚げのガーリックステーキ ほうれん草のごま和え 切干大根煮 ご飯 清まし汁	豚バラ大根 おから炒り 白菜漬 ご飯 味噌汁	鯖の照焼き 小松菜の味噌炒め 胡瓜とささみの酢の物 ご飯 清まし汁
	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
朝	お魚ソーゼルの玉子炒め ひじき煮 梅びしお ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の味噌煮 卵かけご飯ソース ふりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	肉団子の甘酢あん 温泉玉子 ごま高菜 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	鯖の塩糲漬焼き なめ茸おろし 梅干 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	オムレツ シラス納豆 金時豆 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	舞茸と厚揚げのオムレツ煮 きんぴらごぼう 刻み桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料	白菜と薩摩揚げの煮物 味付け海苔 鯛味噌 ご飯 味噌汁 ヨーグルト/乳酸飲料
昼	鮭と野菜の味噌バター煮 大根田楽 ほうれん草と加工のお浸し ご飯 清まし汁 デザート	鶏と白菜のクリームシチュー コーンサラダ 高菜漬け ご飯 味噌汁 デザート	鱈フライ 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 味噌汁 デザート	鱈の南蛮漬け じゃが芋の田舎煮 南瓜サラダ ご飯 清まし汁 デザート	煮込みハンバーグ 春雨サラダ ご飯 オニオンコンソメスープ デザート	海老天蕎麦 ふるふき大根 白菜漬け デザート
夕	照焼きつくね カレーマカロニサラダ 茄子と大葉の浅漬け ご飯 味噌汁	赤魚の煮付 あんかけ焼売 茄子のお浸し ご飯 清まし汁	はらこ飯 小松菜の煮びたし しば漬け 味噌汁 デザート	ホッケの塩焼 揚げ出し豆腐 ツミミとミバの梅肉和え ご飯 清まし汁	肉豆腐 焼きナスの生姜醤油 ご飯 味噌汁 デザート	カレイの煮付 ポテトサラダ ピーマンソテー ご飯 清まし汁	鶏の味噌漬け焼き スパゲティーサラダ 金時豆 ご飯 味噌汁