

令和 6年10月 朝食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
		10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日
		ごはん ふ炒め 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶	マンパン ブレンオムレツ キノナゲツ 飲むヨーグルト お茶	ごはん パパイヤ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	マンパン スクランブルエッグ みかんジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め ねぎと油揚げの味噌汁 お茶
10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日	10月11日	10月12日
ロールパン ホーケマコ メイカ お茶	マヨネーズロール チーズ入り卵焼き キノナゲツ ミロ お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	紅芋パン トマト入りオムレツ 野菜ジュース お茶	ごはん ホーケマコ えのきと白ねぎのみそ汁 お茶	クリームパン ブレンオムレツ ポイルウインナー アップルジュース お茶	ごはん 野菜炒め (ウインナー) ゆし豆腐 お茶
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
パンフキンあんパン 目玉焼き キノナゲツ 飲むヨーグルト お茶	ハムチーズパン たまご焼き ポイルウインナー ココア お茶	ごはん パパイヤ炒め 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶	ウグイスパン ブレンオムレツ キノナゲツ 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐の味噌汁 お茶	かたどパン スクランブルエッグ みかんジュース お茶	ごはん サモナー醤油焼 きんぴらごぼう えのきと白ねぎのみそ汁 お茶
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
パンフキンロール ホーケマコ メイカ お茶	粗挽きウインナーパン チーズ入り卵焼き キノナゲツ ミロ お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ 野菜ジュース お茶	ごはん ホーケマコ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	チョコパン ブレンオムレツ ポイルウインナー アップルジュース お茶	ごはん しめじとエノキの卵とじ ゆし豆腐 お茶
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
あんぱん 目玉焼き キノナゲツ 飲むヨーグルト お茶	ツナパン たまご焼き ポイルウインナー ココア お茶	ごはん パパイヤ炒め 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	マンパン ブレンオムレツ キノナゲツ 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶		

令和 6 年 10 月 昼食 【 検 査 】

日	月	火	水	木	金	土
		10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日
		沖縄そば ソバ汁 野菜てんぶら だいこんとワカメの和え物 りんご お茶	麦ごはん 三色丼(鶏そぼろ) 冬瓜と海老の煮物 小松菜ともやしの和え物 キウイフルーツ りんご汁 お茶 コーヒー	あわごはん チキン南蛮 小松菜ともやしの磯和え バナナ 豚汁 お茶	麦ごはん ミートローフ 煮込みソース 野菜汁 ポテトサラダ オレンジ 野菜スープ お茶 コーヒー	あわごはん 鶏のクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイナップル トマトスープ お茶
10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日
麦ごはん 煮物 カニそ香味和え りんご すまし汁 お茶	麦ごはん チキンカレー キャベツときゅうりのゆかり和え バナナとリンゴのヨーグルト和え ワカメスープ お茶 コーヒー	ラーメン 正油ラーメン汁 鶏の唐揚げ わかりとツナの和え物 オレンジ お茶	あわごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め はるさめと錦糸卵の和え物 キウイフルーツ しめじとわかめのすまし汁 お茶 コーヒー	麦ごはん さばの大根おろしかけ おひたし パイナップル とうがんの味噌汁 お茶	あわごはん タンドリーチキン ブロッコリーとにんじん炒め キャベツとハムのサラダ りんご バジルのスープ お茶 コーヒー	ちらし寿司 白身魚フライ シーザーサラダ 赤だし お茶
10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	10月 17日	10月 18日	10月 19日
麦ごはん ポトフ ゴーヤー和え バナナ トマトスープ お茶	麦ごはん 筑前煮 小松菜ともやしの磯和え キウイフルーツ きゃべつのみそ汁 お茶	軟骨ラーメンそば ソバ汁 芋てんぶら だいこんとワカメの和え物 パイナップル お茶 コーヒー	あわごはん チキンの卵焼き キャベツのカルパÇO ゴーヤーサラダ りんご コンソメスープ お茶 コーヒー	麦ごはん カツ丼 冬瓜と青豆の煮物 白和え オレンジ 豚汁 お茶	あわごはん 白身魚の西京焼き かんぴょう炒め 納豆和え バナナ 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 肉じゃが 白菜と小松菜のおひたし りんごゼリー 豆腐の味噌汁 お茶
10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日
麦ごはん ハヤシライス 生野菜サラダ いちごヨーグルト コンソメスープ お茶	あわごはん 白身魚の酒蒸し 大豆とヒジキの炒め りんご きゃべつのみそ汁 お茶 コーヒー	野菜味噌ラーメン 味噌ラーメン汁 魚てんぶら きゅうりと鶏肉のごま酢和え シガタゼリー お茶	炊き込み御飯(鮭) 揚げ出し豆腐 小松菜のワサビ和え オレンジ ゆずと白きくらげのすまし汁 お茶 コーヒー	麦ごはん タコライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイナップル キャベツスープ お茶 コーヒー ケーキ	あわごはん 豆腐ちゃんぶるー いんげんと竹輪の和え物 キウイフルーツ だいこんのみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん いり鶏 小松菜ともやしの和え物 バナナ はくさいの味噌汁 お茶
10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31日		
ごはん 豚肉と青菜の中華炒め はるさめときゅうりの和え物 りんご だいこんのすまし汁 お茶	チャーハン 鶏のミソ 紅いモサダ 春雨のすまし汁 お茶 コーヒー	沖縄そば ソバ汁 カボチャの天ぷら だいこんとワカメの和え物 パイナップル お茶	あわごはん 豚肉のみそだれ ビーマン炒め もずく和え オレンジ きゃべつのみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん ハンバーグ ハンバーグ和風ソース ひじきサラダ りんご 小松菜のみそ汁 お茶		

令和 6年10月 夕食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
		10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日
		ごはん ゴーヤチャンプルー 梅納豆 パイン 冬瓜と鶏肉のみそ汁 お茶	ごはん 鶏のハーブ 焼き ブロッコリーとにんじん炒め かぼちゃサラダ りんご コンソメスープ お茶	ごはん 銀鮭の西京焼き からし菜炒め ひじきサラダ キウイフルーツ けんちん汁 お茶	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 白和え バナナ もずく味噌汁 お茶	鶏肉としめじの炊き込みご飯 豆腐入りメンチカツ 小松菜のワサビ和え オレンジ アーサ汁 お茶
10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日	10月11日	10月12日
ごはん 牛丼 卵豆腐 きゅうりと鶏肉のごま酢和え パイン 芋汁 お茶	ごはん 白身魚のマヨネーズ 焼き ビーマン炒め 小松菜のからし和え りんご とうがんの味噌汁 お茶	ごはん 5種のチーズ インテ ミルバーガー 野菜ソテー だいこんの三色サラダ ソーシアゼリー コンソメスープ お茶	ごはん えびのかき揚げ丼 だいこんのくず煮 白菜と小松菜のおひたし オレンジ きゃべつのみそ汁 お茶	ごはん タコライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ キウイフルーツ キャベツスープ お茶	ごはん 中華炒め はるさめときゅうりの和え物 パイン とうがんのすまし汁 お茶	ごはん 豚のび かつ焼き キャベツのカレーソテー ブロッコリーと蟹かまのサラダ りんご コンソメスープ お茶
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
ごはん 焼肉 パパイヤ炒め フグ野菜とハムの和え物 オレンジ だいこんのすまし汁 お茶	カレーピラフ 魚のマリネ はくさいとりんごのフルチサラダ 野菜スープ お茶	ごはん 豚肉の生姜焼き 干切大根炒め もずく和え キウイフルーツ はくさいの味噌汁 お茶	炊きこみ御飯 (ヒジキ) 豆腐の二色揚げ ザンザイの和え物 パイン だいこんのすまし汁 お茶	ごはん へちまのみそ煮 カニしそ香味和え りんご すまし汁 お茶	ごはん 海老と鶏肉のソテー シラスとコーンのナムル オレンジ だいこんのみそ汁 お茶	ごはん 三色どんぶり (いわし) 卵豆腐 オクラ和え バナナ ゆし豆腐 お茶
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
ごはん すきやき風煮 きゅうりとトマト和え キウイフルーツ とうがんの味噌汁 お茶	スパゲティボリタン かクリームコロッケ 苦瓜サラダ コンソメスープ お茶	ごはん 鶏の照焼 パパイヤ炒め フグ野菜とハムの和え物 りんご だいこんのみそ汁 お茶	ごはん 中華丼 かぼちやの含め煮 キュウリとツタの和え物 キウイフルーツ もずくスープ お茶	ごはん 魚の蒲焼き ビーマン炒め おひたし オレンジ とうがんの味噌汁 お茶	ごはん 豚肉の味噌風味焼き 野菜ソテー もずく和え パイン えのきと白ねぎのみそ汁 お茶	ごはん カレーライス 鶏の唐揚げ だいこんときゅうりのゆかり ブルーベリーヨーグルト ワカメスープ お茶
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
ごはん さんまの蒲焼き丼 卵豆腐 小松菜のワサビ和え バナナ きゃべつのみそ汁 お茶	ごはん 白身魚のピザ焼き ブロッコリーとにんじん炒め 大根ときゅうりのサラダ りんご トマトスープ お茶	ごはん ゴーヤチャンプルー 切干大根サラダ りんご はくさいの味噌汁 お茶	ごはん 骨なしチキン キャベツのカレーソテー ブロッコリーと蟹かまのサラダ パイン コンソメスープ お茶	ごはん トンカツ 野菜ソテー ゴーヤ和え オレンジ もずくスープ お茶		