

令和4年 10月 喜 望 園 献 立 表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							チョコツイスト ゲングンソーセージ 果汁100%ジュース
昼食							御飯 ポークチャップ さつま芋のコンソメ煮 カリフラワーのマリネ みそ汁(ソフト、えのき) ヤクルト
夕食							御飯 さばのみぞれ煮 切り昆布と油揚げの煮物 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋)
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	茶粥 ちくわと昆布の炒り煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ 大根としその実の漬物	白粥 根菜入りつくね 小松菜とうす揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	淡路島たまねぎカレーパン プリン 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 きんぴらごぼう しば漬け	白粥 オムレツ 三色豆のツナマヨサラダ	茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ カリフラワーの豆乳クリーム和え 刻みすぎき	塩バニラ 6pチーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	御飯 天然ぶりの照焼き 茄子の吉野煮 きゅうりの胡麻和え みそ汁(わかめ)	御飯 チーズ入りチキンカツ 煮豆 刻み大根の梅肉和え みそ汁(キャベツ)	御飯 さばの塩焼き ひじき煮 キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁(なす)	おにぎり とろろそば(温) 卵の花	ビビンバ(鶏そぼろ、ナムル) 春雨サラダ みそ汁(里芋)	御飯 ホイコーロー 人参しりしり 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 たまぼてコロッケ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ 清汁(ふ、卵) ヤクルト
夕食	御飯 牛肉と厚揚げの煮物 だし巻き卵(クックデリ) オクラとろろ みそ汁(ほうれん草)	御飯 にしんの柚子すだちおろし煮 人参とわかめの土佐煮 スパゲティーサラダ みそ汁(はんぺん)	御飯 鶏肉のすき焼き風 白菜と春雨の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(大根)	御飯 ワイン香るデミグラスソースハン カリフラワーとブロッコリーのベ コーン入りコールスローサラダ みそ汁(なめこ)	御飯 タラの味噌焼き さつま芋の甘露煮 ごぼうサラダ みそ汁(ほうれん草)	御飯 いわしの生姜煮 ピーマンと青菜の炒めもの 柿なます みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 チキンステーキ 具沢山野菜の煮込み カリフラワーといんげんのサラダ みそ汁(かにかま)
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	白粥 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の煮物 しば漬け	茶粥 厚焼玉子 キャベツと薄揚げの煮びたし 大根としその実の漬物	レーズンドッグ ゲングンソーセージ 果汁100%ジュース	白粥 めばるの塩麹焼き おくらと長芋の和え物 刻みすぎき	茶粥 野菜とマカロニのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	白粥 肉団子の照り焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	プルコギマヨ プリン 果汁100%ジュース
昼食	御飯 さわらの西京焼き さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル みそ汁(エリンギ)	御飯 鶏ももの唐揚げ カリフラワーとブロッコリーのベ パインアップル 赤みそ汁(なめこ)	御飯 ほっけの照り焼き 人参とわかめの土佐煮 切り干し大根のハニービクルス みそ汁(ソフト)	ちらし寿司 豆乳がんもの含め煮 みそ汁(わかめ、じゃがいも)	御飯 白身魚のフライ 切り干し大根とベーコンのスー ポテトサラダ コンソメスープ(ソフト)	御飯 親子丼 おみ漬けの白和え みそ汁(小松菜、かまぼこ)	御飯 さわらの塩焼き 茄子の吉野煮 刻み大根の梅肉和え かきたま汁 ヤクルト
夕食	御飯 えび団子と白菜の中華あん しゅうまい ほうれん草の胡麻和え みそ汁(玉ねぎ)	御飯 白身魚のポン酢あんかけ 白菜と春雨の煮物 チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁(もやし)	御飯 牛肉と豆腐の卵とじ きんぴらごぼう きゅうりの胡麻和え かき玉わかめスープ	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 煮豆 ごぼうサラダ 赤みそ汁(えのき)	御飯 ハンバーグ(チーズソース) ほうれん草と玉ねぎのソテー キャベツのマリネ みそ汁(卵、ふ)	御飯 にしんの生姜煮 さつま芋の甘露煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁(白菜)	トマトとチキンのキーマカレー 根菜サラダ

10月 喜 望 園 献 立 表

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	茶粥 厚焼玉子 切り干し大根の煮物 北海道産昆布の佃煮	白粥 鶏肉と野菜のポン酢煮 きゅうりの胡麻和え 大根としその実の漬物	クリームエスカルゴ 6pチーズ+代6 果汁100%ジュース	茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け	白粥 ウインナーと野菜のカレー煮 三色豆のツナマヨサラダ	茶粥 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ひじき煮 刻みすぐき	とろけるマヨチーズパン ゲンゲンソーセージ 果汁100%ジュース
昼食	おにぎり わかめうどん(温) やわらか鶏肉の天ぷら	豚丼(甘辛ダレ) 小松菜のわさび和え みそ汁(巻麩)	御飯 白身魚のピカタ 切り干し大根とベーコンのスープ おからとツナのサラダ みそ汁(わかめ)	御飯 鶏つくねと大根の煮物 カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(じゃが芋)	三色丼(鶏そぼろ、茹でほうれん みかんなます みそ汁(キャベツ))	御飯 肉じゃが だし巻き卵(クックデリ) カリフラワー小松菜のお浸し みそ汁(なす)	御飯 かぼちゃのコロケ 具沢山野菜の煮込み 切り干し大根のハニービクルス みそ汁(なめこ) ヤクルト
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 白菜のうま煮 おくらと長芋の和え物 みそ汁(そめい)	御飯 にしの山椒煮 里芋のきのこあんかけ キャベツの酢味噌和え みそ汁(玉ねぎ、卵)	御飯 鶏肉の味噌炒め 人参とわかめの土佐煮 ごぼうサラダ みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 白身魚のトマト煮 フライドポテト(青のり) かにかまと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草)	御飯 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ みそ汁(はんぺん)	御飯 あじの塩焼き 豆乳がんもの含め煮 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(大根)	御飯 いわしの梅煮 きんぴらごぼう オクラとろろ みそ汁(里芋)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	白粥 ちくわと昆布の炒り煮 春雨の五目炒め しば漬け	茶粥 厚揚げの野菜あんかけ 刻み大根の梅肉和え 北海道産昆布の佃煮	ウインナーコルネ プリン 果汁100%ジュース	白粥 大根と里芋のそぼろあん チーズ入り磯辺かまぼこ 青しそきゅうり漬け	茶粥 オムレツ 粒マスタード入りポテトサラダ	白粥 肉団子の照り焼き 切り干し大根の煮物 刻みすぐき	十勝あんぱん 6pチーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	御飯 赤魚のトマトカレー煮 さつま芋のコンソメ煮 カリフラワーのマリネ みそ汁(ほうれん草)	御飯 さわらの漬け焼き レバーの生姜煮 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のチーズ煮 カリフラワーといんげんのサラダ 清汁(ふ、卵)	御飯 めばるの煮付け 人参しりしり キャベツとソーセージのフレンチ みそ汁(エリンギ)	おにぎり ソース焼きそば カリフラワー小松菜のお浸し みそ汁(ソフト)	海老入りかき揚げ丼 小松菜のわさび和え みそ汁(もやし)	御飯 ぶりの甘酢あんかけ ひじき煮 オクラとろろ みそ汁(じゃがいも、わかめ) ヤクルト
夕食	御飯 おろしハンバーグ 青菜と海老の炒め物 コーン入りコールスローサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 鶏肉のすき焼き風 茄子の吉野煮 キャベツと薄揚げの煮びたし みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 さんまの梅煮 白菜と春雨の煮物 おくらと長芋の和え物 みそ汁(かにかま)	御飯 一口とんかつ マカロニのトマトソース炒め 根菜サラダ みそ汁(玉ねぎ)	御飯 にしの蒲焼き 切り昆布と油揚げの煮物 きゅうりの胡麻和え 赤みそ汁(なめこ)	御飯 いわしの山椒煮 豆乳がんもの含め煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁(卵、ふ)	御飯 マーボー茄子 しゅうまい キャベツとコーンのおかかお浸し かき玉わかめスープ
	30	31					
朝食	茶粥 厚焼玉子 茄子の吉野煮 大根としその実の漬物	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 豆腐けんちん煮 しば漬け					
昼食	御飯 メンチカツ 煮豆 ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ(ソフト)	御飯 チキンステーキ かぼちゃの煮物 カリフラワー小松菜のお浸し みそ汁(卵、ふ)					
夕食	御飯 ほっけの塩焼き 人参とわかめの土佐煮 三色豆のツナマヨサラダ 赤みそ汁(えのき)	御飯 肉団子の中華あん ビーフン 大根と胡麻のポン酢和え みそ汁(白菜)					