

10月献立予定表

月	火	水	木	金	土
【10月の目標】			1	2	3
早寝・早起き 秋の体を整えよう 規則正しい生活は体内時計が整い 免疫機能が保たれ病気になりにくい 体を作ります			クリームシチュー 肉詰いなり おすすめもう一品 みそ汁	炊き込みご飯 信田巻き煮 おすすめもう一品 みそ汁	お魚ハンバーグ 煮物 おすすめもう一品 みそ汁
5	6	7	8	9	10
ぶり照焼 野菜炒め おすすめもう一品 みそ汁	カレーライス おすすめもう一品 小松菜ナムル みそ汁	フライ ポテトサラダ おすすめもう一品 みそ汁	中華風うま煮 厚揚げのどぼろ煮 中華サラダ わかめスープ	三色丼 おすすめもう一品 揚げ茄子南蛮漬け みそ汁	親子煮 ナムル 肉詰いなり みそ汁
12	13	14	15	16	17
赤魚西京焼 おすすめもう一品 野菜のごま和え みそ汁	野菜と肉の煮物 ほうれん草のお浸し おすすめもう一品 みそ汁	肉のみぞれ煮 彩りおさつ 野菜の味噌炒め みそ汁	チーズイン ハンバーグ ポテトサラダ にんじんグラッセ コンセメスープ	さば味噌煮 ごんにゃくの白和え 野菜の塩昆布和え みそ汁	ソフトハンバーグ サラダ おすすめもう一品 みそ汁
19	20	21	22	23	24
肉野菜炒め おすすめもう一品 大根の香味野菜漬け みそ汁	赤魚西京焼 おすすめもう一品 根菜と厚揚げ煮 みそ汁	筑前煮 豆腐のあんかけ 白菜と人参の甘酢和え みそ汁	照焼チキン おすすめもう一品 和え物 みそ汁	親子丼 冬瓜の彩りあんかけ おすすめもう一品 みそ汁	回鍋肉 胡瓜とわかめの 酢の物 おすすめもう一品 みそ汁
26	27	28	29	30	31
フライ おすすめもう一品 野菜炒め みそ汁	焼き餃子 おすすめもう一品 スクランブルエッグ みそ汁	肉と野菜の玉子とじ おすすめもう一品 千切り大根いなか煮 みそ汁	生姜焼き 小松菜ナムル 酢の物 みそ汁	肉じゃが 玉子豆腐 ほうれん草と 人参の胡麻和え みそ汁	カレーライス おすすめもう一品 厚揚げのどぼろ煮 わかめスープ