

献立表

2019年

10月	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30
11月	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29
12月	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29
朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・ロールパン・食パン・おかゆ				
汁物	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ
おかず	ししゃも	あじの塩焼き	さわらの塩焼き	鮭の塩焼き	いなだの塩焼き
	オムレツ（クリームソース）	スクランブルエッグ（MIXV）	ゆで卵	スクランブルエッグ（オニオン&きのこ）	厚焼卵のきのこあん
	野菜炒め	切干し大根の煮物	ミックスベジタブルソテー	れんこんのきんぴら	ひじきとさつま芋の煮物
	小松菜のおひたし	スパゲティ・サラダ	卵の花	マカロニサラダ	いんげんの胡麻和え
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品①	小梅・つぼ漬け又はかっぱ漬け				
	納豆・ふりかけ・味付けのり・のり佃煮				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				
昼食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・食パン				
麺類	菜めし	ポークカレー	赤かぶ青菜ごはん	きのこ野菜カレー	ゆかりごはん
汁物	うどん	とんこつラーメン	にゅうめん	うどん	味噌ラーメン
おかず	オニオンスープ（コンソメ）	わかめスープ（コンソメ）	すまし汁	オニオンスープ（コンソメ）	すまし汁
	さわらの幽庵焼き	ホキの照り焼き	あじの南蛮漬け	アジフライ	さんまの塩焼き
	メンチカツ	酢豚風肉団子	スパイシーチキン	ハンバーグ（BBQソース）	揚げギョーザ
	野菜と大豆ミートの中中華炒め	かぼちゃコロッケ	フライドポテト	野菜コロッケ	ツナと野菜の中中華炒め
	高野豆腐の煮物	ビーフンソテー	さつま揚げとこんにゃくの煮物	がんもの煮物	かぼちゃのあんかけ
	ひじきともやしのナムル	カリフラワーの和えもの	ごぼうサラダ	イタリアンパスタビーンズ	春雨のサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品①	つぼ漬け・かっぱ漬け（No.2とNo.4昼食は福神漬け・らっきょう）				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				
夕食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・食パン				
汁物	栗ご飯	さつまいもご飯	かつお飯	きのこの炊き込みご飯	わさび風青菜ごはん
おかず	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
	白身魚フライ	さんまの生姜煮	いなだの照り焼き	たこキャベツカツ	あじのマヨネーズ焼き
	鶏肉の塩ダレ焼き	とんかつ	ロールキャベツ（コンソメ）	チキンのデミソース	ソイミートの香り揚げ
	ソース焼きうどん	ベーコンとほうれん草のペペロンチーノ	皿うどん	蕨山風焼きそば	和風きのこスパゲティ
	茄子の生姜煮	小松菜と油揚げの煮物	オニオンリングフライ	マカロニソテーカレー風味	大根と人参の甘味噌煮
	フライドポテト（コンソメ）	こふさいも	湯豆腐	揚げ茄子の味噌炒め	焼ポテト
	パンプキンサラダ	わかめと大根の中中華サラダ	もやしキムチ	さつま芋サラダ	ビーンズサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品①	つぼ漬け・かっぱ漬け				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				

* 米は岡山県産米を使用しています。 赤枠表示は旬の食材を使用したメニューです。緑枠表示は前回献立から変更のメニューです。