

朝食	10月1日 木曜日	10月2日 金曜日	10月3日 土曜日	10月4日 日曜日
	肉団子と野菜の旨煮 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋入り玉子焼き キャベツのレモン和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカつみれの炊合せ アスパラとじゃが芋のマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 ハムサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食	肉団子と野菜のスープ煮 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツのレモン和え ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 アスパラとじゃが芋のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ハムサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	月見そば 小エビと野菜のかき揚げ カブの浅漬け 果物	鯖の南蛮漬け焼き 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋の煮付け 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁 果物	カニクリームコロッケ 南瓜の煮物 青菜の辛し和え ご飯 すまし汁 果物
おやつ	オレンジケーキ	フルーチェ	どら焼き	抹茶水ようかん
	カレイの照り焼き チンゲン菜の炒め物 ワカメの甘酢和え ご飯 すまし汁	麻婆豆腐 焼き餃子 春雨の和え物 ご飯 中華スープ	鮭のムニエルタルソース ブロッコリーのフリッター スパゲティサラダ ご飯 スープ	蒸し鶏和風ソースかけ がんもの含め煮 焼き茄子 ご飯 味噌汁
夕食	エネルギー:1749kcal 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1749kcal 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1720kcal 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1715kcal 食塩相当量:9.4g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承ください。



献立予定表



ソナーレ市が尾

	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日	10月11日 日曜日
朝和食	照り焼きつくね コーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ オクラのマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 小松菜のドレかけ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き レタスとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーソテー いんげんのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き卵 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが ほうれん草ナムル 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	つくねのチーズ焼き コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ オクラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き レタスとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーソテー いんげんのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イタリアンオムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムチーズサンド ほうれん草ナムル スープ 牛乳
昼食	ハッシュドポーク シーフードサラダ 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	メバルの酒蒸し 切干大根の煮物 いんげんゴマ和え ご飯 すまし汁 果物 	ハンバーグ さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ ご飯 スープ 果物 	きつねうどん 里芋のそぼろあん 大根のたらこ和え 果物 	豚肉豆腐 レンコンの胡麻炒め しらすの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	カジキのトマトソースがけ アスパラマスタードソテー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物 	蒸し豚の香味ダレ 茶碗蒸し いんげんの白和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	もみじ饅頭	プリン	シフォンケーキ	青りんごゼリー	今川焼	イチゴムース	エクレア
夕食	鰻の竜田揚げ 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	八宝菜 シュウマイ 中華サラダ ご飯 中華スープ	赤魚のみぞれ煮 五目豆 ワカメとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁	ポークソテー きのこのフラン アボカドサラダ ご飯 スープ	白身魚の南部焼き じゃがいもの煮物 白菜と胡瓜のゆかり和え ご飯 味噌汁	鶏の山賊焼き 大根のさっと煮 ピーマンの塩昆布和え ご飯 すまし汁	カレイの生姜煮 もやしのそぼろ炒め 大根のしそ和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1736kcal 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1643kcal 食塩相当量:8.4g	エネルギー:1746kcal 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1713kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1715kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1691kcal 食塩相当量:7.2g	エネルギー:1738kcal 食塩相当量:9.8g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。



献立予定表



ソナーレ市が尾

	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日	10月18日 日曜日
朝食	炒り玉子 オニオンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの炊合せ アスパラのゴママヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 水菜のサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	あさりと大根の煮物 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 ごぼうとツナのマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	スクランブルエッグ オニオンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソメ煮 アスパラのゴママヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	クラムチャウダー かぼちゃサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとチーズのキッシュ ごぼうとツナのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	海老天井 高野豆腐の炊合せ ほうれん草とえのきの和え物 すまし汁 果物 	鶏肉の黒酢炒め 冬瓜のくずあんかけ オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	鰯のさらさ蒸し 揚げ茄子 豆苗と油揚げのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 	ミートソーススパゲッティ ナゲット アスパラサラダ スープ 果物 	白身魚のクリーム煮 インゲンとベーコンのソテー トマトサラダ ご飯 スープ 果物 	豚肉と野菜の味噌煮 じゃが芋のカレー炒め ひじきと根菜のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 	鮭の塩麴焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	クレープ	ドームケーキ	マスカットゼリー	たい焼き	ココアプリン
夕食	豚肉のプルコギ風 じゃが芋の甘辛炒め 野菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のブイヤーベース風 小松菜とエリンギの炒め物 れんこんサラダ ご飯 スープ	鶏の照り焼き ごぼうのおかか煮 じゃこの酢の物 ご飯 味噌汁	メバルの揚げだし ひじきの炒り煮 セロリの青じそ和え ご飯 味噌汁	鶏肉のオイスターソース炒め カニシューマイ もやしのナムル ご飯 中華スープ	鰯の柚庵焼き こんにゃくのピリ辛煮 二色なます ご飯 味噌汁	ミートローフ アスパラのガーリック炒め さつまいもサラダ ご飯 スープ
	エネルギー:1708kcal 食塩相当量:8.0g	エネルギー:1686kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1739kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1743kcal 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1733kcal 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1728kcal 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1752kcal 食塩相当量:9.6g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。



献立予定表



ソナーレ市が尾

	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 木曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日	10月25日 日曜日	
朝食	筑前煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	つくねの照り焼き 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 タラモサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 アスパラのドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き グリーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの炊合せ キャベツのサウザン和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
朝洋食	チキンのクリーム煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	つくねのチーズ焼き 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ タラモサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ アスパラのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナサンド キャベツのサウザン和え スープ 牛乳	
昼食	三色丼 ひじきの炒り煮 しらすおろし 味噌汁 果物 	カレイの煮付け かぶの海老あんかけ 胡瓜の梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物 	お誕生日 ランチ 		焼きそば 春巻き もやしナムル 中華スープ 果物 	鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のバター醤油 わかめと長ネギのぬた ご飯 すまし汁 果物 	かき揚げ 五目煮豆 錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 	豚肉のみぞれ煮 ニラ玉 オクラの生姜和え ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	レモンケーキ	上用まんじゅう	お誕生日ケーキ	ピーチムース	丸ぼうろ	抹茶ババロア	シュークリーム	
夕食	メバルの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 すまし汁	鶏肉の香草パン粉焼き ベイクドポテト イタリアンサラダ ご飯 スープ	太刀魚のくわ焼き 切り昆布煮 玉葱とトマトの和え物 ご飯 味噌汁	豚肉のちゃんぽん風炒め ごぼうの土佐煮 小松菜の胡桃和え ご飯 味噌汁	白身魚のマヨネーズ焼き ベーコンと茸のソテー 盛り合せサラダ ご飯 スープ	豚肉のしぐれ煮 春雨の炒め物 かぶのレモン酢和え ご飯 味噌汁	鯖の塩焼き 里芋の田楽みそ 茄子ときのこの和え物 ご飯 すまし汁	
	エネルギー:1720kcal 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1679kcal 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1188kcal 食塩相当量:7.1g	エネルギー:1744kcal 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1739kcal 食塩相当量:8.9g	エネルギー:1725kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1709kcal 食塩相当量:9.2g	

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 木曜日	10月30日 金曜日	10月31日 土曜日
朝食	肉団子と野菜の旨煮 白菜とコーンのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 ビーンズサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 コブサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 レタスとカニカマのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが オクラの胡麻マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	五目玉子焼き 温野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	肉団子と野菜のコンソメ煮 白菜とコーンのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポーチドエッグ レタスとカニカマのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが オクラの胡麻マヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	イタリアンオムレツ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス ハムサラダ 福神漬け スープ 果物	鱈のきのこあんかけ レンコンのピリ辛炒め ささ身と胡瓜の梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのパン粉焼き レタスとコーンのドレかけ ご飯 スープ 果物	たぬきそば 長芋のそぼろあんかけ はんぺんのたらこ和え 果物	茹で豚胡麻ソース 揚げだし豆腐 切干大根の酢の物 ご飯 味噌汁 果物	鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物
おやつ	水ようかん		チーズケーキ	オレンジゼリー	柚子まんじゅう	パンプキンプリン
夕食	海老カツ ピーマンとじゃこの炒め物 ブロッコリーの和風ドレ和え ご飯 味噌汁	チーズハンバーグ パプリカのガーリック炒め トマトのマリネ ご飯 スープ	鱈の香味焼き 茄子の味噌炒め カリフラワーの辛子和え ご飯 すまし汁	鶏肉のポン酢焼き にらともやしの炒め物 人参とツナのあえ物 ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル マカロニのトマト煮 ミモザサラダ ご飯 スープ	豚肉と里芋の煮物 焼きビーフン 白菜の胡麻酢和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1710kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1745kcal 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1732kcal 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1671kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1744kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1726kcal 食塩相当量:9.5g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。