



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2025年10月

	月	火	水	木	金
			10月1日	10月2日	10月3日
昼			ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 デザート	ごはん コロッケ 白和え 味噌汁 デザート	ごはん ラーメン ささみのサラダ デザート
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
昼	チキンライス リンゴのサラダ コーンスープ デザート	肉みそ丼 大根と柿のサラダ きのこ汁 デザート	ごはん 根菜ハンバーグ さくらえびのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん チキンカツ しらす和え 味噌汁 デザート	ごはん すき風煮 かみかみサラダ すまし汁 デザート
	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
昼	スポーツの日	ごはん きつねうどん 小魚のサラダ デザート	ごはん 唐揚げ 醤油のフレンチサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 魚のホイル焼き 大学力ボチャ 味噌汁 デザート	ハヤシライス ゆず和え デザート
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
昼	ごはん 魚の味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 デザート	ビビンバ風混ぜご飯 フルーツサラダ コンソメスープ デザート	ごはん ひじきのつくね煮 和風サラダ 味噌汁 デザート	ごはん 鶏肉の照り焼き ポパイのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 焼きそば リンゴと柿のサラダ 味噌汁 デザート
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
昼	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 魚のフライ キャベツのサラダ コンソメスープ デザート	ごはん てまりシューマイ 和風サラダ 味噌汁 デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート	ごはん ハンバーグ サラダ かぼちゃのスープ デザート