



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2026年10月

	月	火	水	木	金
				10月1日	10月2日
昼				ごはん コロッケ 白和え 味噌汁 デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9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	ごはん 蓮根ハンバーグ 桜エビのサラダ 味噌汁 デザート	肉みそどんぶり ポテトサラダ きのこ汁 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12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
昼	スポーツの日	ごはん きつねうどん チキンサラダ 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 鶏の照り焼き ポパイサラダ 味噌汁 デザート	ハヤシライス ゆず和え デザート
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23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 魚のホイル焼き 大学カボチャ 味噌汁 デザート	ごはん 焼きそば 人参のゴマみそサラダ 味噌汁 デザート
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30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	ごはん ラーメン ツナサラダ デザート	ごはん ハンバーグ きのこの和え物 かぼちゃスープ デザート