

献立予定表

R1.10月分

日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ	日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ
1 火	牛乳 バナナ	ブリの味噌マヨ焼き 卵の中華スープ	ヨーグルト クッキー	16 水	牛乳 バナナ	ハンバーグ 春雨スープ	牛乳 さつまいもの素揚げ
2 水	牛乳 ポーロ	豆腐ステーキ 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ミルク きな粉団子	17 木	お茶 カルシウム せんべい	手羽元と卵のこつてり煮 ちりめんの酢の物	ミルク レーズンクッキー
3 木	牛乳 クラッカー	鶏のから揚げ 大根と揚げの味噌汁	お茶 お好み焼き	18 金	牛乳 乾パン	マーボーきのこ ポテトサラダ	プリン せんべい
4 金	お茶 せんべい	根菜のごま炒め ソーマンのすまし汁	お茶 わかめおにぎり	19 土	牛乳 ビスケット	コーンラーメン オレンジ	牛乳 あんぱん
5 土	ヨーグルト	焼きそば わかめスープ	牛乳 クリームパン	21 月	牛乳 クラッカー	ポークカレー フルーツサラダ	牛乳 マーブル蒸しぱん
7 月	牛乳 クッキー	秋野菜のカレー ミックスサラダ	牛乳 ホットケーキ	22 火	即位礼正殿の儀日		
8 火	オレンジ チーズ	魚のムニエルタルタル ソース 野菜スープ	ミルク 小倉蒸しパン	23 水	牛乳 りんご	揚げのとし煮 えのきの味噌汁	お茶 赤米のおにぎり
9 水	お茶 かりかりいりこ	豆腐の寄せ揚げ にぎやか味噌汁	梨 チーズ	24 木	牛乳 クッキー	野菜のかき揚げ 青菜のみそ汁	牛乳 手作りポーロ
10 木	牛乳 りんご	豚肉のしょうが焼き しめじとえのきのスープ	ミルク スイートポテト	25 金	お茶 かりかりいりこ	イカミンチフライ(りんご) もやしとニラのスープ	ミルク バナナ
11 金	牛乳 ビスケット	肉団子のスープ ごぼうサラダ	牛乳 揚げパン	26 土	ヨーグルト	卵うどん キャベツの土佐和え	牛乳 ジャムパン
12 土	牛乳 乾パン	スパゲティーミートソース きゅうりのたたき	牛乳 せんべい	28 月	オレンジ チーズ	クリームシチュー スパゲティサラダ	お茶 白玉豆腐団子
14 月	体 育 の 日			29 火	お茶 せんべい	魚の味噌煮 きのこスープ	ミルク 酒まんじゅう
15 火	牛乳 ウエハース	魚の南蛮漬け(オレンジ) 南瓜と揚げの味噌汁	黄桃のヨーグルト かけ	30 水	牛乳 バナナ	豆腐の磯部揚げ 豚汁	牛乳 野菜キッシュ
				31 木	牛乳 ポーロ	旨煮(じゃが芋) ほうれん草の柚香和え	みかん チーズ



◆料理をする時のストレスは？

- 1位 献立を考えるのが面倒なこと(38.8%)
- 2位 献立のレパートリーが少ないこと(30.3%)
- 3位 料理が苦手なこと(15.2%)
- 4位 調理そのものに時間がかかってしまうこと(10.7%)



煮魚



焼き魚



魚フライ



豚しゃぶ



豚の生姜焼き



とんかつ



湯豆腐



チャンプル



がんもどき

調理法を変えてレパートリーを広げましょう☆
1つの食材を見たときに、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事作りが楽しくなります。