

献立表10月

	月	火	水	木	金	土	日
朝	1日 ごはん なめこ汁 カリフラワーソテー 菜花のわさび和え しば漬 オレンジジュース	2日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 白菜生姜和え ふりかけ ローリー	3日 ごはん 味噌汁 いんげん炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	4日 鮭雑炊 金平蓮根 胡瓜のピリ辛和え 梅干し ヨーグルト	5日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 もやしの辛子和え 刻み沢庵 ヤクルト	6日 バターロール 洋風かき玉スープ ウイナー炒め ポテトサラダ ジャム 牛乳	7日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 オニオンレモン醤油和え ふりかけ アシドミルク
昼	ごはん チキン南蛮 おぐらの胡麻和え 中華スープ パイン缶	三色丼 切干大根の煮物 味噌汁 洋梨缶	ごはん 醤油ラーメン 蒸し餃子 黄桃缶	ごはん 鶏肉の照焼 エビ団子の煮物 味噌汁 パイン缶	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ カリフラワーとレタスのサラダ コンソメスープ みかん缶	ごはん 白身魚の菜種焼き 白菜サラダ 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツドレッシング和え マカロニスープ 黄桃缶
おやつ	どら焼	マドレーヌ	田舎まんじゅう	2階お好み焼き 3階バウムクーヘン	もみじ饅頭	抹茶プリン	カステラ
夕	ごはん あじの塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ホキのオーロラソースかけ 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 つぼ漬	ごはん 鯖の味噌煮 大根の煮付 すまし汁 青しその実漬	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜胡麻マヨネーズ和え けんちん汁 さくら漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ しば漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 菜花のピーナツ和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 揚げ出し豆腐と揚げ茄子 ピーマンソテー 味噌汁 高菜漬
朝	8日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ ヤクルト	9日 きのこ雑炊 さつま揚げの煮付け 菜花とイカの胡麻味噌和え 白菜漬 ローリー	10日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ヨーグルト	11日 黒糖ロールパン コンソメスープ キャベツソテー スパゲティーサラダ 牛乳	12日 ごはん 味噌汁 菜花のソテー 昆布豆煮 さくら漬 オレンジジュース	13日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 ブロッコリーのピーナツ和え しば漬 アシドミルク	14日 ごはん 味噌汁 細切昆布ごま炒め煮 胡瓜酢の物 ふりかけ ローリー
昼	秋刀魚の蒲焼丼 南瓜の煮付 味噌汁 洋梨缶	ごはん 豚肉のくわ焼き 大根金平風 味噌汁 みかん缶	ごはん 天婦羅盛り合わせ 白菜甘酢和え かき玉汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼き 茄子炒め すまし汁 バナナ	ゆかりごはん 吉田うどん 里芋の味噌煮 黄桃缶	五目ごはん タラ和風あんかけ 湯豆腐 味噌汁 パイン缶	ごはん 穴子の柳川風煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 ヨーグルト和え
おやつ	プリン	紫芋まんじゅう	スイートポテト	ミルクケーキ	あんまん	コーヒーゼリー	ワッフル
夕	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜塩昆布和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん かに玉あんかけ ピーマンと竹輪のカレー金平 中華スープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 オクラのごま和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 油揚げの袋煮 小松菜炒め中華風 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 鯖の山椒焼 じゃがいもサラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ポトフ 蒸し焼売 えんどうのカレー和え めしどろぼう	ごはん 白身魚揚げおろし煮 南瓜サラダ 味噌汁 刻み沢庵
朝	15日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヨーグルト	16日 卵雑炊 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花ののりがけ 梅干し ヤクルト	17日 ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー ポテトサラダ しば漬 アシドミルク	18日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 鯛味噌 ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 まぐろ味付 さくら漬 ローリー	20日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	21日 バタースティックパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳
昼	牛丼 大根とカニカマのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 洋梨缶	いなり寿司 とろろそば 茄子香味炒め フルーツカクテル	ごはん アジフライ 金平牛蒡 味噌汁 パイン缶	さつま芋ごはん ほっけの塩焼き スナックえんどうの胡麻ソース 味噌汁 オレンジ	ごはん 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ 里芋煮付 味噌汁 洋梨缶	ごはん おろし餃子 カリフラワーとレタスのサラダ 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ	黒糖まんじゅう	苺ゼリー	2階バウムクーヘン 3階お好み焼き	ドーナツ	小田巻	コア苺	クリームコンフェ
夕	ごはん 豆腐のピリ辛そぼろ炒め ぜんまい煮付け 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鯖の西京焼 オクラのボン酢わさび和え けんちん汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 白菜漬	ごはん チャブチェ キャベツサラダ 韓国風スープ みかん缶	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 白菜甘酢和え すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉の塩麴焼 大根サラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ブルコギ キャベツゆかり和え 味噌汁 高菜漬
朝	22日 もずく雑炊 炒り豆腐 青梗菜のごま和え 梅干し ヤクルト	23日 ごはん 味噌汁 茄子炒め カリフラワーのドレッシング和え 白菜漬 ヨーグルト	24日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ローリー	25日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 しらす大根おろし 梅干し アシドミルク	26日 ごはん 味噌汁 キャベツ炒め 卵豆腐 青しその実漬 ヤクルト	27日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 白菜のごま和え のり佃煮 牛乳	28日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース
昼	タレかつ丼 牛蒡団子煮付 味噌汁 パイン缶	なめしごはん 天婦羅きしめん 大根の煮付け 黄桃缶	散らし寿司 金平蓮根 すまし汁 みかん缶	ごはん 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁 フルーツカクテル	鮭そぼろ丼 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 黄桃缶	チャーハン 春巻き 春雨スープ 洋梨缶	秋野菜カレー 南瓜フライ キャベツサラダ パイン缶
おやつ	アップルパイ	肉まん	小倉パン	レモンケーキ	ロールケーキ	ういろう	ぶどうゼリー
夕	ごはん かれの煮付 胡瓜とトマトの青しそ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 豆腐の味噌田楽 南瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 つぼ漬	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ オクラの和え物 味噌汁 ゆず大根	ごはん 香り煮豚 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鶏肉じゃが ほうれん草の辛子和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん 揚げ茄子と揚げし豆腐肉味噌かけ 大根サラダ すまし汁 しば漬	ごはん 卵の袋煮 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬
朝	29日 ごはん 味噌汁 もやしさと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	30日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	31日 味噌雑炊 炒り卵の花 いんげんのおかか和え 梅干し アシドミルク				
昼	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 胡瓜酢の物 すまし汁 バナナ	きのこごはん 刺身 がんもどきの煮付 茶碗蒸し フルーツカクテル	バターロール 南瓜と鶏肉のクリーム煮 コーンクリームフライ 野菜サラダ みかん缶				
おやつ	ミルクケーキ	ケーキ	シュークリーム				
夕	ごはん 鮭の塩麴焼き 五目豆煮 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の香味焼き 白菜の中華くず煮 味噌汁 キューちゃん漬				