



献立表10月

	日	月	火	水	木	金	土
朝			1日 パタースティックパン 洋風かき玉スープ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳	2日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 白菜漬 ローリー	3日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト	4日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ アシドミルク	5日 麦ごはん とろろ汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト
昼			ごはん 鶏肉の山椒焼 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の生姜焼 白菜サラダ 味噌汁 黄桃缶	鮭そぼろ丼 コロッケ 味噌汁 みかん缶	ごはん 醤油ラーメン 蒸し餃子 パイン缶	ごはん 豚肉の柳川風煮 もやしナムル 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ			ドーナツ	マドレーヌ	カステラ	鬼まんじゅう	パウムクーヘン
夕			ごはん カレーのムニエル 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 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ゆず大根	ごはん 青椒肉絲 奴豆腐 けんちん汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鯖の香味焼き 大根サラダ すまし汁 しば漬
朝	6日 もずく雑炊 金平牛蒡 白菜の胡麻和え 梅干し 牛乳	7日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワー酢の物 白菜漬 ローリー	8日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 のり佃煮 ヤクルト	9日 バターロール コーンポタージュ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳	10日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん オレンジジュース	11日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク	12日 きのこ雑炊 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え 梅干し ヨーグルト
昼	ハヤシライス ドレッシング和え マカロニスープ バナナ	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ 味噌汁 パイン缶	散らし寿司 里芋の煮付 すまし汁 フルーツカクテル	ゆかりごはん とろろきしめん はんぺんの煮付 みかん缶	さつま芋ごはん 赤魚の煮付 大根酢の物 味噌汁 黄桃缶	ごはん 白身魚の揚げおろし煮 南瓜の煮付 味噌汁 りんご	ごはん 味噌かつ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐
おやつ	田舎まんじゅう	アップルパイ	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	マドレーヌ	シュークリーム	あんまん
夕	ごはん タラのムニエル 小松菜の辛子和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 秋サケの煮浸し ほうれん草の辛子和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のつけ焼き キャベツゆかり和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五目豆煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 インゲンとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 鰯の生姜煮 ブロックリーピーナツ和え 味噌汁 刻み沢庵
朝	13日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワー酢の物 鯛味噌 ヤクルト	14日 体育の日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ ローリー	15日 黒糖ロールパン コンソメスープ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	16日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付 チンゲン菜の中華和え 白菜漬 ヨーグルト	17日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	18日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク	19日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 青菜のなめ茸和え ふりかけ ローリー
昼	秋鮭葱塩丼 白菜甘酢和え 韓国風スープ オレンジ	ごはん アジフライ かぶの生姜煮 すまし汁 洋梨缶	いなり寿司 たぬきそば 切干大根の煮物 パイン缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 りんご	赤飯 刺身 里芋の煮付 茶碗蒸し フルーツカクテル	ごはん ホキのムニエル 大根カニカマサラダ すまし汁 パイン缶	秋野菜カレー 和風サラダ 野菜スープ みかん缶
おやつ	焼きプリンタルト	ドーナツ	カステラ	なごやん	ケーキ	ワッフル	抹茶まんじゅう
夕	ごはん 揚げ茄子揚げ出し豆腐肉味噌かけ キャベツのポン酢ツナ和え すまし汁 さくら漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋の甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん タラのオーロラソースかけ 海藻サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレーの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキのこあんかけ ブロックリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 肉じゃが くずし豆腐なめこあんかけ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ほっけのつけ焼き 大根酢の物 味噌汁 白菜漬
朝	20日 なめこ雑炊 味付け肉団子 いんげんのピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	21日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	22日 即位礼正殿の儀 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 チンゲン菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	23日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	24日 バターロール コーンポタージュ オムレツ キャベツと胡瓜のサラダ ジャム 牛乳	25日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	26日 ごはん 味噌汁 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 牛乳
昼	秋刀魚の蒲焼丼 南瓜サラダ 味噌汁 フルーツカクテル	五目ごはん タラのバター焼き キャベツポン酢和え とろろ昆布汁 パイン缶	海鮮ピラフ コーンクリームフライ 白菜サラダ 洋梨缶	ごはん 鯖と秋野菜のオイスターソース炒め 大根酢の物 すまし汁 みかん缶	豚バラのどて煮風井 ブロックリーのおかか和え すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 鯖の西京焼 里芋煮付 すまし汁 黄桃缶	わかめごはん 卵とじうどん エビ団子の煮物 フルーツカクテル
おやつ	ミルクケーキ	黒糖饅頭	2階お好み焼き3階プリン	クリームコンフェ	紫芋まんじゅう	プチケーキ	焼きプリンタルト
夕	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 白和え すまし汁 高菜漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 照焼ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん かれの煮付 もやしの酢の物 けんちん汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ブロックリーとツナの胡麻ソース和え 春雨スープ しば漬	ごはん アジの香味焼き 小松菜の胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 さくら漬
朝	27日 卵雑炊 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 梅干し ヤクルト	28日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え しば漬 ローリー	29日 麦ごはん とろろ汁 金平牛蒡 菜花のピーナツ和え 白菜漬 ヨーグルト	30日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ アシドミルク	31日 黒糖ロールパン 洋風かき玉スープ 青菜のソテー スパゲティーサラダ 牛乳		
昼	ごはん 鶏肉と蓮根の煮物 大根酢の物 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉の塩麩焼き 里芋の中華風 味噌汁 パイン缶	ごはん 赤魚の酒蒸し さつま芋と蓮根の煮物 すまし汁 フルーツカクテル	茄子スタミナ丼 春雨スープ みかん缶	菜飯ごはん とろろ昆布そば 大根金平風 パイン缶		
おやつ	肉まん	2階プリン 3階お好み焼き	レモンケーキ	田舎饅頭	ぶどうゼリー		
夕	ごはん 鯖のみりん焼き 南瓜の煮付 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツ甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん タラのカレームニエル さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ ブロックリーとレタスのサラダ コンソメスープ 刻み沢庵		