

10月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食					パン食 キャベツのスープ煮 フルーツ 牛乳 赤飯 鰯の生妻焼き 大根煮 小松菜のおかか和え すまし汁	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳 ごはん 鶏肉の炒め物 厚揚げ煮 大根のごま酢和え 味噌汁	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳 ごはん ホキのパン粉焼き ひじきの炒め煮 もやしの中華和え すまし汁
昼食					ごはん ボークソテーオニオンソース カリフラワーのマヨ和え バナナ 味噌汁	千草焼きあんかけ きんぴらごぼう ほうれん草の胡桃和え 味噌汁	ごはん 豚肉の香り焼き ビーフソテー 人参サラダ 味噌汁
夕食					蒸しパン（オレンジ）	きな粉プリン	ロールケーキ（コーヒー）
3時	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン食 白菜の中華炒め ヨーグルト リンゴジュース	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 しる菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 鶏じゃが 煮豆（うぐいす豆） 小松菜の胡麻和え 味噌汁	散らし寿司 南瓜の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁	ごはん ぶりの山椒焼 じゃが芋の炒め煮 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 法蓮草とコーンのソテー コールスローサラダ 味噌汁	チキンカレー カリフラワーのサラダ 福神漬 リンゴゼリー	ごはん 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のソテー ほうれん草のわさび和え 清汁	ごはん 白身魚のソテー野菜あんかけ 大根の煮物 いんげんのマヨネーズ和え すまし汁
夕食	ごはん 白身魚のラビゴットソースかけ 大根の洋風煮 スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生妻焼き シュウマイ コーンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 茄子の煮びたし もやしのドレッシング和え 味噌汁	ごはん チーズオムレツ 斗六豆 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 鰯の甘辛焼き 竹輪の磯辺揚げ 昆布佃煮 味噌汁	ごはん 鰻の竜田揚げ 大豆の磯煮 春雨のサラダ 味噌汁	ごはん とりすき 温泉卵 もやしの酢の物 味噌汁
3時	カルピスゼリー	ヨーグルトブルーベリーソース	ロールケーキ（チョコ）	蒸しパン（いちご）	ロールケーキ（バナナ）	マフィン（プレーン）	バナナケーキ
朝食	パン食 キャベツのソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 マカロニのケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのソテー フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 スクランブルエッグ 小松菜のナムル 味噌汁	ごはん 炒り鶏 南瓜含め煮 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん ホッケのちゃんちゃん焼き風 炒り豆腐 キャベツの甘酢和え すまし汁	*日本味めぐり 北海道* 帯広豚丼 コーンコロッケ ミルクゼリー 	ごはん 白身魚のソテーオニオンソース きんぴら大豆 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉風 焼売 切干大根のナムル 中華スープ	ごはん 鰻の竜田焼 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁
夕食	鰯のソテータルタルソース じゃが芋ﾊﾞｰ炒り煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 鰯の照り焼き がんもの含め煮 ほうれん草の半辛マヨネーズ和え すまし汁	ごはん 肉団子とじゃが芋の煮物 三度豆のびり辛炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 茄子の含め煮 スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 一銭焼鳥卵焼き しる菜のソテー カリフラワーの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 厚揚げの煮物 バナナ 清汁
3時	黒ごまプリン	蒸しパン（ブルーベリー）	バナナケーキ	ロールケーキ（コーヒー）	ヨーグルト（オレンジ）	リンゴゼリー	ロールケーキ（チョコ）
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト コーヒ－牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜の中華炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳
昼食	*ユ－カリ秋祭り* 散らし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し フルーツ 	ごはん ブリの照り焼き 大根煮 白菜の酢の物 すまし汁	ごはん 白身魚のホワイトソースかけ 茄子の煮びたし ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の山椒煮 じゃが煮物 しる菜のおかか和え すまし汁	*時代祭* 栗ごはん 白身魚の紅葉揚げ オレンジゼリー 土佐酢和え すまし汁 	ごはん 八宝菜 ニラ卵炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ	ごはん ホッケの姉妹ｽｰｽかけ ひじき炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉のやわらか煮 小松菜の煮びたし しその実漬け 味噌汁	ごはん 豆腐ﾊﾞｰﾊﾞｰ ほうれん草のソテー 温泉卵 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモン風味焼き きんぴらごぼう 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん スパニッシュオムレツ 煮豆（うぐいす豆） 三度豆のツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ風 炒りどうふ ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの香り和え 味噌汁	ごはん 鰯の生妻焼き がんもの含め煮 小松菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋｰﾅﾂ和え 清汁
3時	マロンケーキ	チョコマフィン	ロールケーキ（バナナ）	蒸しパン小倉	ドームケーキ（バナナ）	ミルクゼリー	バナナケーキ
朝食	パン食 小松菜のコンソメ煮 ヨーグルト フルーツオレ	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 グラタンスープ フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の中華炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳 ポチプラス
昼食	ごはん 豚肉と大根の煮物 スクランブルエッグ オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 蒸し鶏ごまだれかけ 海老シュウマイ コーンサラダ すまし汁	ごはん 豚肉の香味焼き きんぴらごぼう もやしのサラダ すまし汁	ごはん 鰯の西京焼 揚げ出し豆腐 小松菜のくるみ和え 清汁	ごはん 豚肉の卵とじ 厚揚げ煮物 大根のナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のわさび和え 赤だし	*ハロウィン* ごはん ビーフシチュー 南瓜のコロッケ コールスローサラダ 桜漬け 
夕食	ごはん 白身魚の七味焼き 冬瓜の生妻煮 いんげんの胡麻和え 清汁	ごはん 千草焼きあんかけ 大豆磯煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鰯の天ぷら じゃが芋煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の生妻焼き 切干大根の煮付け カリフラワーのドレッシング和 味噌汁	ごはん ホキの中華あんかけ 茄子のボン酢和え ブロッコリーの生妻和え 清汁	ごはん サワラの煮付 ニラ玉 カリフラワーのツナ和え 清汁	ごはん ホッケの利休焼き 五目豆 もやしのナムル 清汁
3時	*お誕生会* ケーキ	ロールケーキ（コーヒー）	マフィン	バナナケーキ	ロールケーキ（バナナ）	蒸しパン（オレンジソース）	ヨーグルトいちごソース