

# 10月

# 献立表

			1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝			ごはん はんぺんの卵とし 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 野菜炒め オクラの梅サダ みそ汁	食パン(蜂蜜) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサダ バナ	ごはん 白菜の旨煮 南瓜サダ みそ汁	コッペパン(リンゴ) 栄養サダ スライスチーズ クリーム煮
昼			ごはん 油淋鶏 中華冷奴 ひじき煮 漬物	ごはん 他人煮 白菜の昆布和え コーンクリームコロッケ 漬物	薩摩芋ごはん 鯖の塩焼 かみなり豆腐 小松菜の柚子サダ 漬物	ごはん チンカツ スタップエンドウサダ オイスター炒め 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼 蓮根金平 オクラのボン酢サダ 漬物
おやつ			コーヒー キッシュ・雪の宿	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・スティックケーキ	ぶどうゼリー	牛乳・パウンドケーキ
夕			ごはん ガルの煮付 秋刀魚 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏のスタミナ焼 エビとブロッコリーソテー 大根サダ コンソメスープ	ごはん 五目厚焼き卵 おかか和え もやしの酢の物 茄子の味噌田楽 すまし汁	ごはん 鱈の味噌バター焼 がんと煮合せ 青梗菜の菜種和え すまし汁	ごはん 豚キムチ炒め 焼ビーツ か風味焼売 中華スープ
	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)
朝	ごはん 牛蒡の甘辛煮 菜の花の辛子和え ウインナー みそ汁	ごはん 目玉焼 はんぺんとインゲンの和風炒め みそ汁	ごはん 蓮根の炒め物 白菜の煮浸し みそ汁	食パン(マーガリン) コンソメ煮 マカロニサダ バナ	ごはん 野菜炒め 厚焼き卵 みそ汁	ごはん 煮付 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 オムレツ スライスチーズ
昼	菜飯ごはん 月見そば かき揚げ 小松菜のおかか和え	ごはん ハンバーグ ポテトサダ ポパイソテー 漬物	ごはん 回鍋肉 ナムルの3種和え 揚げ餃子 漬物	ごはん 鯖の梅焼 大根のそぼろ煮 オクラのゴマ和え 漬物	炒飯 豆腐の中華炒め ブロッコリーサダ エビ焼売 漬物	ごはん 魚の丸焼 ジャーマンポテト 小松菜サダ 漬物	ごはん 鶏の照焼 ポレタン インゲンのゴマ和え 漬物
おやつ	牛乳・蒸しパン	牛乳・カスタードケーキ	コーヒー 薩摩芋デコッシュ	オレンジゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・マフィン	牛乳・チーズ蒸し
夕	ごはん 鶏の塩麹焼 南瓜とひじき煮 春菊のゴマ味噌和え みそ汁	ごはん カレーの煮付 コーンクリームコロッケ もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 韓国風唐揚げ 筍のピリ辛炒め煮 青梗菜の和え物 みそ汁	ごはん 肉豆腐 スタップエンドウの菜種和え 大学芋 みそ汁	ごはん 鶏の治部煮 牛蒡の甘辛炒め 小松菜の柚子和え みそ汁	ハンバーグ エビカツ フルーツヨーグルト	ごはん 鱈の生姜焼 パスタ炒め 春雨の酢の物 すまし汁
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝	ごはん 餃子炒め 牛蒡とひじき煮 かきたま汁	ごはん 平天と大根煮 オクラのボン酢サダ みそ汁	ごはん はんぺんの卵とし キャベツのツナ和え すまし汁	食パン(マーメイド) コンソメ煮 ブロッコリーサダ バナ	ごはん 大根と蒟蒻のピリ辛炒め 約レ草の香味和え みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 納豆 みそ汁	コッペパン(リンゴ) 目玉焼 スライスチーズ ミルクスープ
昼	ごはん 松風焼 青梗菜のおかか和え エビ焼売 漬物	ごはん 鶏の味噌バター焼 蓮根ピリ辛煮 春菊のゴマ和え 漬物	ごはん 鯖の梅香焼 信田巻煮 約レ草の味噌和え 漬物	ごはん 鶏の磯部揚げ 蓮根サダ 南瓜煮 漬物	ごはん 魚のピカタ スパゲッティサダ インゲンのガーリックソテー 漬物	ごはん 千草焼 薩摩芋の天ぷら スタップエンドウの酢味噌和え 漬物	ごはん ポークチャップ 大根と小松菜の洋風炒め イクラサダ 漬物
おやつ	コーヒー・バウムクーヘン	牛乳・ココアロール	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・アップルデコッシュ	牛乳・コアのマチ	コーヒー・蒸しパン	アロハゼリー
夕	ごはん カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 白菜の柚子和え	ごはん 鱈の南蛮漬 じゃが芋金平 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん お好み焼き 切干大根の炒め物 スタップエンドウ甘酢和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 ボン酢和え 中華卵スープ	ごはん 手作りポテトコロッケ オイスター炒め マリネ みそ汁	ごはん 鶏のクリームソースかけ 筍のバター醤油炒め コールスロー 漬物	ごはん 揚げだし豆腐 里芋のそぼろ煮 ひじきのゴマ和え かきたま汁



	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝	ごはん ミートボールの炒め物 わかろと昆布和え みそ汁	ごはん 南瓜とベーコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え ウイナー みそ汁	ごはん 厚焼き卵 スタップエンドウの和風サラダ すまし汁	ごはん 里芋と竹輪の炒り煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール煮付 コンソメスープ パンナ	ごはん 蓮根の甘辛炒め 納豆 ウイナー かきたま汁	コッペパン(蜂蜜) オムレツ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 鱈のバター醤油焼 蓮根金平 インゲンの和え物 漬物	ごはん 鶏唐揚げ 五目煮豆 ホウレン草サラダ 漬物	ごはん 魚の野菜あんかけ 薩摩芋とインゲン醤油炒め 青梗菜の香味和え 漬物	菜飯ごはん 豚骨ラーメン 春巻き・焼売 フルーツ杏仁	親子丼 南瓜天ぷら 柚子和え みそ汁	【家族交流会】	ごはん 豚肉の梅香焼 切干大根の炒り煮 かからサラダ 漬物
おやつ	コーヒー・今川焼	牛乳・ベルギーワッフル	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・蒸しパン	コーヒー・黒豆パン	牛乳・シュガーツイスト	プリン
夕	キノコ 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉の焼肉風 小松菜の煮浸し オムレツ和え みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼き 切干大根の炒り煮 キャベツの梅マヨ和え みそ汁	ごはん すき焼き風煮 牛蒡の甘辛炒め 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん おでん レバー炒め 青梗菜の搾菜ナムル すまし汁	ごはん 鶏のフリソース 中華風和え物 餃子 中華スープ	ごはん 鯖のみぞれ煮 卵の花 小松菜のおかか和え 豚汁
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)		
朝	ごはん 竹輪と牛蒡の炒め煮 キャベツの梅和え みそ汁	ごはん 薩摩芋の甘煮 山葵和え ウイナー みそ汁	食パン(マーメイド) カレースープ煮 ポテトサラダ パンナ	ごはん 小松菜の煮もの 納豆 みそ汁	ごはん 平天と蓮根のピリ辛炒め 柚子和え みそ汁		
昼	ごはん キノコ南蛮 オムレツ炒め わかろのなめ茸和え 漬物	ごはん か玉あんかけ 焼売 青梗菜のネギ塩ナムル 漬物	ごはん 鶏の味噌だれ焼 豆腐の茸あんかけ インゲンのおかか和え 漬物	ごはん かいらいの唐揚げ 金平牛蒡 柚子サラダ 漬物	紫ごはん ハロウィンオムそば 大根とハムサラダ フルーツポンチ		
おやつ	牛乳・ かっぱえびせん	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコワッフル	牛乳・カステラ	牛乳・チョコパイ		
夕	紫ごはん 肉うどん 南瓜コロケ 白菜の和え物	ごはん 煮込みハンバーグ パスタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん メバルの生姜煮 蓮根の磯部揚げ もやしのツナ和え かきたま汁	ごはん 筑前煮 かきクリームコロケ 青梗菜とシメジの中華和え すまし汁	ごはん 鱈のチーズ焼 ベイクトポテト スタップエンドウ卵サラダ コンソメスープ		

