

10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日 パン又はおかゆ 煮物(牛蒡) 牛乳	2日 パン又はおかゆ サラダ(カリフラワー) 牛乳	3日 パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	4日 パン又はおかゆ サラダ(ブロッコリー) 牛乳	5日 パン又はおかゆ ソテー(キャベツ) 牛乳	6日 パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	7日 パン又はおかゆ ソテー(うまい菜) 牛乳
昼	ごはん 鰯の照り焼き 白菜の塩だしとろみ炒め サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	わかめご飯 ちゃんぽんめん 煮物(絹揚げ) 杏仁豆腐	ごはん 鶏の醤油焼き ピーナツ和え(キャベツ) マンゴー缶 味噌汁 漬物	秋ごはん 秋刀魚の塩焼き 白煮(里芋) 卵豆腐の卵白かけ 味噌汁 漬物	ハヤシライス サラダ(マカロニ) ヨーグルト(杏ソース) 漬物	ごはん 許鶏 白菜の煮浸し みかん缶 清汁 漬物	ごはん 豚の味噌マヨ炒め あげまきの煮物 大根のごま酢和え 清汁 漬物
おやつ	マドレーヌ(チョコ)	マンマン	紅茶サンドケーキ	月見団子風	プリン	いちごクレープ	黒糖まんじゅう
夕	ごはん 豚大根 冷奴 煮浸し(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 煮物(山芋) 和え物(大根) 清汁 漬物	ごはん 鰯の塩だれかけ ひじきの炒め煮 冬瓜の煮物 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオニオンソース焼き 一口がんと煮 胡瓜の甘酢和え 赤だし 漬物	ごはん かれいの照り煮 もやしの炒め物 白菜のあっさり和え 赤だし 漬物	ごはん 鰯の山椒焼き さつま芋煮 和え物(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のヒカタマトソース じゃが芋の煮物 白桃缶 味噌汁 漬物
朝	8日 パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	9日 パン又はおかゆ サラダ(ブロッコリー) 牛乳	10日 パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	11日 パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	12日 パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	13日 パン又はおかゆ サラダ(カリフラワー) 牛乳	14日 パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳
昼	ごはん コロッケ 牛蒡の炒り煮 マカロニサラダ コンソメスープ 漬物	栗ごはん 鰯の袖焼焼き 煮物(絹揚げ) 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚のピリ辛炒め 煮物(白菜) フルーツ缶 味噌汁 漬物	ゆかりごはん にゅうめん 味噌煮(牛蒡・豚) 和え物(ほうれん草)	ごはん 赤魚の煮付け 手作り豆腐のなめ茸かけ 胡瓜の土佐酢 漬物	ごはん 回鍋肉 絹あげの煮物 ブロッコリーの和え物 豚汁 漬物	吹き寄せ散らし寿司 白身魚の炒め煮 洋なし缶 味噌汁
おやつ	ケーキ・紅茶	もみじまんじゅう	カップケーキ	みるくまんじゅう	カップケーキ	手作りプリン	マドレーヌ
夕	ごはん 三色福荷の煮物 大根の金平 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 しろなの煮物 和え物(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き 煮浸し(うまい菜) ポテトサラダ 赤だし 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 冬瓜の葛煮 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の更紗あん 煮物(里芋) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 焼き鰯の南蛮漬け じゃが芋の煮物 和え物(大根) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 小松菜の煮浸し サラダ(キャベツ) 清汁 漬物
朝	15日 パン又はおかゆ ソテー(もやし) 牛乳	16日 パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	17日 パン又はおかゆ サラダ(ブロッコリー) 牛乳	18日 パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	19日 パン又はおかゆ ソテー(しろな) 牛乳	20日 パン又はおかゆ ミネストローネ 牛乳	21日 パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳
昼	ごはん 白身魚のジンジャーソースかけ 含め煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ 煮浸し(チンゲン菜) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き 切干大根 南瓜サラダ 茶碗蒸し 漬物	ごはん カレーライス レタスのサラダ みかん缶 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 冬瓜の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 親子煮 煮浸し(キャベツ) りんご缶 赤だし 漬物	ごはん 鰯の香味焼き 大根の煮物 あっさり和え(白菜) 味噌汁 漬物
おやつ	ババロアシュークリーム	コーヒゼリー	フッセ	抹茶カップケーキ	ババロアのブルーベリーソース	葉まんじゅう	きなこゼリー
夕	ごはん 豚の和風炒め べっこう煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん かれいの煮付け 蓮根金平 酢の物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の梅風味焼き 煮物(すり身揚げ) ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 太刀魚の焼き浸し 温奴 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 干草焼 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 里芋まんじゅう もやしと豚の味噌炒め 豆乳和え(チンゲン菜) 清汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 南瓜の煮物 ピーナツ和え(しろな) 味噌汁 漬物
朝	22日 パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	23日 パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	24日 パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	25日 パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	26日 パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳	27日 パン又はおかゆ サラダ(キャベツ) 牛乳	28日 パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳
昼	ごはん 鶏の味噌焼き 小松菜の煮浸し マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 和え物(キャベツ) フルーツ缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 蓮根の炒め煮 ごま和え(チンゲン菜) 味噌汁	ごはん チキンカツ ひじきの煮物 洋なし缶 味噌汁 漬物	わかめご飯 肉うどん 海老風味焼き 柚子生酢	ごはん 鯉の照り焼き 甘煮(さつま芋) 高野の卵とじ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマスタード焼き マヨサラダ ミルク寒天とフルーツ 味噌汁 漬物
おやつ	酒まんじゅう	抹茶プリン	サンドケーキ(苺ジャム)	クリームコンフェ	ぶどうゼリー	喫茶(プリン)	きな粉カップケーキ
夕	ごはん 秋刀魚のさっぱり煮 野菜炒め 煮物(山芋) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風あん 炒り煮(筍) 煮浸し(うまい菜) 赤だし 漬物	ごはん 鰯の塩だれ炒め お魚厚揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の若狭焼き 大根と豚の塩煮 含め煮 味噌汁 漬物	ごはん 湯葉ひろすの炊き合わせ 鰯の生妻煮 金平牛蒡 清汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん かれいの煮付け 炒め物(うまい菜) キャベツの土佐酢 味噌汁
朝	29日 パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	30日 パン又はおかゆ 和え物(キャベツ) 牛乳	31日 パン又はおかゆ 和え物(ほうれん草) 牛乳				
昼	ごはん 塩焼き(ホッケ) 里芋そぼろ煮 ピーナツ和え(小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 鰯のトマト煮込み ソテー(しろな) 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の味噌煮 銀杏がんもの煮物 白菜の和え物 赤だし 漬物				
おやつ	ドーナツ	おしるこ	南瓜プリン				
夕	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 温奴 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 牛蒡の炒り煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ハンバーグ スパゲティサラダ 煮浸し(チンゲン菜) 味噌汁 漬物				