

# 10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	日	日	1日	2日	3日	4日	5日	
朝			パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ マトロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のごま和え 牛乳	
昼			ごはん 赤魚の味噌煮 大根の肉金平 和え物(ブロッコリー) みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん タンドリーチキン 煮物(山芋) みかん缶 味噌汁 漬物	軟ごはん 豚の焼き浸し 切干大根の煮物 豆腐の真砂あん 味噌汁	ごはん ハンバーグ 蓮根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め 根菜煮(牛蒡) フルーツと色寒天 味噌汁 漬物	
おやつ			マドレーヌ	みるくまんじゅう	チョコババロア	きんつば	苺パウンドケーキ	
夕			ごはん 牛とキャベツの野菜炒め 絹揚げの煮物 たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 銀杏がんもの炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん 豚じゃが 白菜のあっさり和え フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 大根のとりみ炒め キャベツのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルかけ ふかしジャガ 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝	パン又はおかゆ オムレツの茸ソース 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(しろな) 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 隠元サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ トニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	
昼	ごはん 鰯の若狭焼き 白菜の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 カニシューマイ もやしサラダ 中華スープ 漬物	ごはん さつま芋カレー サラダ(キャベツ) マンゴー缶 漬物	わかめご飯 肉うどん チンゲン菜の真砂和え フルーツ缶	ごはん 湯葉ひらうすの炊き合わせ 炒め物(小松菜) 生酢 豚汁 漬物	散らし寿司 煮浸し(白菜) 洋なし缶 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 煮物(山芋) 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 煮物(山芋) 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物
おやつ	柚子ゼリー	もみじまんじゅう	黒糖まんじゅう	手作りプリン	ババロアシュークリーム	羊かん	きな粉フォンケーキ	
夕	ごはん 牛肉と大根の煮込み 海老風味焼き カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 煮物(豚・絹揚げ) 和え物(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 香辛パン粉焼き 煮物(筍) 和え物(小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん コロケ 根菜煮(牛蒡) ひじきのマヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のナムル 清汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ キャベツの炒め煮 うまい菜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん カレイのチリ風味あんかけ 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	
朝	13日(お誕生日会)	14日(体育の日)	15日	16日	17日	18日	19日	
朝	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	
昼	ごはん 鰯の味噌煮 卵の花 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	さつま芋ごはん 鰯の塩焼き 根菜煮(豚・絹揚げ) うまい菜の和え物 赤だし みかん缶 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 法蓮草のソテー 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 胡瓜の酢の物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	菜めし 焼きそば 大根と豚の煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 牛蒡の煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼き鰯の南蛮漬け 高野のそぼろ煮 しろなのごま和え 味噌汁 漬物	
おやつ	ケーキ・紅茶	ハウムクーヘン	パウンドケーキ	マロンブラン	黒糖まんじゅう	ココアワッフル	みるくまんじゅう	
夕	ごはん 豚のごま醤油炒め 含め煮 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 炒め物(大根) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ コンソメスープ 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 蓮根金平 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ お魚厚揚げの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鮭のマスタード焼き もやしの炒め物 ハイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 えびシューマイ ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
朝	パン又はおかゆ ベージャ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白身魚揚げ煮 牛乳	
昼	ごはん 肉団子の中華あん チンゲン菜の煮浸し 煎豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の梅風味焼き 根菜煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツの塩だれ炒め 黒豆がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鮭のクリームかけ 小松菜のソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ しろなの煮浸し 大根サラダ コンソメスープ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の茸ソース 炒め物(チンゲン菜) さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の煮浸し 炒め物(チンゲン菜) さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	
おやつ	柿ゼリー	ショコラケーキ	いちごクレープ	抹茶ババロア	ファンシーケーキ	マドレーヌ	酒まんじゅう	
夕	ごはん カレイの魚田菜 大根のとりみ炒め 白菜の和え物 清汁 漬物	ごはん 鰯の焼き浸し 大豆煮 うまい菜の炒め物 味噌汁 漬物	ねぎとろ弁 大根の煮物 あっさり和え(白菜) 茶碗蒸し	ごはん 鰯の照り煮 卵の花 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の煮付け 金平牛蒡 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風煮 ねぎの酢味噌和え フルーツと色寒天 清汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 煮物(豚・絹揚げ) しろなのソテー 味噌汁 漬物	
朝	27日	28日	29日	30日	31日	日	日	
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳			
昼	ごはん 白身魚の葱塩だれかけ 切干大根の煮物 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	わかめご飯 かき揚げうどん 煮浸し(小松菜) フルーツ缶	ごはん 鰯のグリル 牛蒡と揚げの炒め煮 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 大豆煮 小松菜の香味和え 赤だし 漬物	散らし寿司 鶏ひきの和風焼き 洋なし缶 味噌汁			
おやつ	氷ようかん	りんごのタルト	チョコサンドケーキ	みるくまんじゅう	かぼちゃプリン			
夕	ごはん 筑前煮 イカ襟炒め チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 煎豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の生姜煮 蓮根の炒め生酢 とろろ 豚汁 漬物	菜めし おでん キャベツのソテー 金時豆 マンゴー缶	菜めし おでん 赤魚の西京焼き 煮物(里芋・平天) アスパラサラダ 清汁 漬物			