

# 10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ 白菜のレモンだれ和え 牛乳	パン又はおかゆ かろてのマヨソテー 牛乳	パン又はおかゆ ベーじゃが 牛乳
昼					さつま芋ごはん 鮭のごま味噌焼き お魚厚揚げの煮物 卵豆腐 清汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 煮物(牛蒡) 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚と茸の卵とじ 煮物(蓮根・昆布) キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物
おやつ					栗ようかん	チョコケーキ	オレンジカップケーキ
夕					ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め カニシューマイ 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 高野豆腐の焼き合わせ 大根とチリメンの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鯉の香味焼き ひじきの炒り煮 揚げ茄子 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ(カリフラワー) 牛乳	パン又はおかゆ 大根のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳煮(白菜) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳
昼	ごはん 鶏の醤油焼き 小松菜のナムル 煮豆(金時豆) 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の照り煮 キャベツの炒め物 生酢 味噌汁 漬物	散らし寿司 チンゲン菜のごま和え マンゴー缶 清汁	わかめごはん 味噌ラーメン 煮浸し(法蓮草) 白桃缶	ごはん 酢鶏 大豆煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	カレーライス(さつま芋入り) ごまドレ和え(キャベツ) みかん缶 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 蓮根金平 斗六豆 味噌汁 漬物
おやつ	青りんごゼリー	りんごのタルト	マドレーヌ	酒まんじゅう	きんつば	きな粉カップケーキ	ほうじ茶プリン
夕	ごはん 白身魚のグリル 大根と豚の塩煮 ブロッコリーの中華ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 菜めし 麻婆茄子 一口がんも煮 胡瓜のあっさり和え 中華スープ 漬物	ごはん 豚と野菜の和風炒め 一口がんも煮 梅かつお和え(白菜) とろろ汁 漬物	ごはん 鮭の若狭焼き 根菜煮(牛蒡) さつま芋サラダ 赤だし 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き じゃが芋煮 土佐酢和え(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 法蓮草のソテー 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 奴豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	11日(お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソテー 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 だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜ソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大根のピリ辛和え 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳
昼	ごはん 豚のブルコギ風 ふかしジャガ 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	お弁当 炊き込みご飯 鯛の袖庵焼き 甘煮・白身魚厚揚げ煮 ピーナツ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ えびシューマイ あっさり和え(白菜) 清汁 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 小松菜の炒め物 ごま豆腐 味噌汁 漬物	菜めし 蓮根まんじゅう 金平 洋なし缶 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 鶏南蛮そば もやしの炒め物 マヨサラダ(ブロッコリー)	ごはん カレーの甘酢あんかけ 里芋煮 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パウンドケーキ	みるくまんじゅう(クリーム)	抹茶しぐれ	クッキー	プリン	パバロアッシュクリーム
夕	ごはん 赤魚のあんかけ そぼろ煮(絹揚げ) もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 白身の煮物(箱) マカロニサラダ 茶碗蒸し 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 煮物(箱) 生酢 中華スープ 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 煮浸し(キャベツ) ポテトサラダ 味噌汁 漬物	木の葉弁 キャベツと豚の炒め物 和え物(胡瓜) 味噌汁	ごはん ミートローフ 茄子の田舎煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚と大根の利休煮 たご楢炒焼き 白菜の煮浸し 清汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	パン又はおかゆ ソテー(もやし) 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(さつま芋) 牛乳	パン又はおかゆ ひじきのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 中華ドレ和え(ブロッコリー) 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大根のそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 鶏のクワ焼き トマト煮込み(豆) 大根サラダ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 じゃが芋煮 マンゴー缶 味噌汁	萩ごはん 鯛の西京焼き 切干大根煮 隠元サラダ 清汁	ごはん 鶏のオニオンソース煮 もやしの炒め物 法蓮草の真砂和え 味噌汁 漬物	ごはん カレーうどん 高野の煮物 フルーツ缶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆煮 うまい菜の塩ごまだれ和え 清汁 漬物	ごはん チキンカツ コンソメ煮 南瓜サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	コーヒゼリー	栗粒入りまんじゅう	ファンシーケーキ	ヨーグルト	蒸しパン	スイートポテト	田舎まんじゅう
夕	ごはん 白身魚のカレームニエル 高野の煮物 うまい菜の和ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め 豆腐の味噌だれかけ カリフラワーサラダ 清汁 漬物	わかめごはん おでん 蓮根金平 イカ黄金 マンゴープリン	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き キャベツの煮物 たたき胡瓜 赤だし 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し チンゲン菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 塩だしとろみ炒め(白菜) 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の若狭焼き キャベツの煮浸し 葱の酢味噌和え 清汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のピーナツ和え 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 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 大根の和え物 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしジャガ 法蓮草の香味ドレ和え 味噌汁 漬物	ハヤシライス スパサラダ みかん缶 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 味噌煮(牛蒡) もやしのナムル 中華スープ 漬物	ごはん 豚肉の和風煮 一口がんも煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ さつま芋サラダ 煮物(筍) 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 卵の花 法蓮草のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜ソースかけ 大豆煮 サラダ(ブロッコリー・ハイン) 味噌汁 漬物
おやつ	パバロア	抹茶カップケーキ	みるくまんじゅう	ココアワッフル	サンドケーキ(あん)	やわらか杏仁豆腐	パウムクーヘン
夕	ごはん ハンバーグ 金平牛蒡 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の山椒煮 炒め物(大根) 梅かつお和え(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 干草蒸し 白菜の豆乳和え 黄桃缶 味噌汁 漬物	菜ごはん 鯛の香味焼き 炒め物(うまい菜) カリフラワーソテー 清汁	ごはん 赤魚の味噌粕煮 切干大根 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め イカ楸炒焼き 和え物 清汁 漬物