

10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
	日	日	日	日	日	1日	2日	
朝						パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	
昼						ごはん 肉団子の中華あん キャベツと鶏の煮物 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	ごはん 豚の香味焼き 牛蒡の炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	
おやつ						みるくまんじゅう(抹茶あん)	ココアシフォンカップケーキ	
夕						ごはん 高野の炊き合わせ もやし炒め 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め 味付きごま豆腐 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
朝	パン又はおかゆ ベージャが 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ キャベツ炒め 牛乳	
昼	ごはん 鶏のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め 白菜のミルク和え 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ のっぺ(新潟郷土料理) 大根の梅和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物(白菜) 白和え(小松菜) 清汁	わかめごはん 焼きそば 大豆煮 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 豚の照り焼き 豚と絹揚げの炒め煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風煮 茄子の揚げ浸し キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のパン粉焼き カリフラワーのソテー 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	
おやつ	水ようかん	クリームコンフェ	抹茶パバロア	プチクレープ	酒まんじゅう	豆乳パンナコッタ	ほうじ茶プリン	
夕	ごはん 白身魚のチリ風味あん 卵の花 ピーナツドレサラダ(フロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の煮付け しろなの炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 枝豆がんも煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜ソースかけ じゃが芋のそぼろ煮 フロッコリー-サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 蓮根まんじゅう 大根とツナの炒め物 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏大根 キャベツ炒め ピーナツドレサラダ(馬尾) 味噌汁 漬物	
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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 洋風お浸し(うまい菜) 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の炒め物 牛乳	
昼	キーマカレー 香味ドレ和え(フロッコリー) ミルク寒天ソース 漬物	ごはん 鮭の若狭焼き 大根の煮物 柿 味噌汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン ひじきの炒め煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大豆煮 ヨーグルト 漬物	菜めし かき揚げうどん もやしの炒め物 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のすき煮風 チキンナゲット みかん缶 味噌汁 漬物	
おやつ	ケーキ・紅茶	みるくまんじゅう(クリーム)	どら焼き	手作りプリン	マドレーヌ	ショコラブッセ	黒糖まんじゅう	
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 高野の煮物 白菜のレモン風味 赤だし 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれかけ もやしの炒め物 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 蓮根金平 卵豆腐 清汁 漬物	ごはん カレイのおろしあん 小松菜の炒め物 カリフラワー-サラダ 味噌汁 漬物	あさりの柳川井 一口がんも煮 キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め 冬瓜の葛煮 ピーナツドレサラダ(フロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の魚田煮 そぼろ煮(絹揚げ) もずく酢 清汁 漬物	
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 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 カレーソテー(カリフラワー) 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 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 豚元ソテー 牛乳	
昼	ごはん 鶏の照り煮 枝豆とベーコンのソテー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	栗ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁	ごはん ホツケの塩焼き 高野の煮物 豚元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚カツ しろなのソテー ひじきのサラダ 赤だし 漬物	ごはん カレイの生煮煮 肉金平 うまい菜のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが カニシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のさっぱり煮 もやしの炒め物 ヨーグルト 味噌汁 漬物	
おやつ	ぶどうゼリー	スイートポテト	とと焼き(いちごクリーム)	杏仁豆腐とみかん缶	みるくまんじゅう	喫茶 フルーツポンチ	マドレーヌ	
夕	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ キャベツの炒め煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌だれかけ 清汁 漬物	ゆかりごはん おでん もやしの炒め物 マンゴー缶 味噌汁	ごはん 白身魚のマリネソース 筑前煮 洋風お浸し(アスパラ) 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 豚元ソテー ピーナツドレサラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	おぎとろ丼 キャベツの炒め物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 白身魚のヒカタ 炒め煮(絹揚げ) 冬瓜のえび葛煮 味噌汁 漬物	
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ お魚厚揚げの煮物 牛乳	パン又はおかゆ ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳	パン又はおかゆ フロッコリー-サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワー-サラダ 牛乳	
昼	ごはん 豚の若狭焼き 大豆煮 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	カレーライス(さつま芋) ポテトサラダ ぶどうゼリー 漬物	ごはん 白身魚の茸ソースかけ 切干大根の煮物 ひじきのサラダ 豚汁 漬物	散らし寿司 里芋と鶏の煮物 うまい菜の和え物 みかん缶 味噌汁	ごはん コロッケ 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風あん 金平牛蒡 オクラのかか和え 味噌汁 漬物	ごはん カレイの山椒煮 もやしの炒め物 和え物(アスパラ) 味噌汁 漬物	
おやつ	チョコパバロア	ペアプテシュー	まんじゅう(栗入り)	ファンシーケーキ	オレンジシフォンカップケーキ	もみじまんじゅう	まんじゅう	
夕	ごはん 和風ハンバーグ 含め煮 カリフラワー-サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 大根の炒め物 おからサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 黒豆がんも煮 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 白菜のレモン風味 清汁 漬物	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 白菜のレモン風味 清汁 漬物	ごはん 干草蒸し チンゲン菜の炒め物 イカ黄金 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼き 卵の花 お浸し(ほうれん草) 味噌汁 漬物	ごはん クリームシチュー だし巻き しろなのソテー 漬物
朝	31日	日	日	日	日	日	日	
朝	パン又はおかゆ ふかしジャガ 牛乳							
昼	ごはん 油淋鶏 金時豆煮 小松菜のミルク和え 味噌汁 漬物							
おやつ	かぼちゃプリン							
夕	ごはん 豚のごま味噌焼き ひじきの煮物 スパサラダ 清汁 漬物							