

10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	日	日
朝							パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼							ごはん 白身魚のオニオンソース あみだいこん ポテトサラダ 味噌汁 漬物
おやつ							パウンドケーキ
夕							ごはん 豚の野菜炒め ゴマ豆腐 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーのマヨソテー 牛乳	パン又はおかゆ 隠元のピリ辛和え 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳
昼	ごはん 鶏のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ オムレツ(法蓮草) 黄桃缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 白菜と豚の煮物 杏仁豆腐 味噌汁	菜めし 焼きそば 大豆煮 ハイン缶・白桃缶 味噌汁	ごはん 豚の照り焼き 炒め煮(豚・絹揚げ) もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め 茄子の揚げ浸し 白菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	栗ご飯 秋刀魚の生煮 カリフラワーソテー 胡瓜のごま酢 茶碗蒸し
おやつ	コーヒゼリー	漬皮まんじゅう	手作りプリン	原宿ドックミニ	ミニ饅焼き	レアチーズムース	ミニ今川焼(クリーム)
夕	ごはん 白身魚のチリ風味あん 卵の花 ブロッコリードレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 高野の煮物 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 枝豆がんも煮 小松菜のおから和え 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン ペーじゃが ブロッコリーサラダ 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	ごはん 香辛パン粉焼き チキンナゲット マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 隠元の和風ドレ和え 清汁 漬物
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 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 おさかなと野菜のステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼き 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 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳
昼	キーマカレー 香味ドレ和え はちみつヨーグルト 漬物	お弁当 豚ご飯 鯉の若狭焼き ミニオムレツ・柿 蓮根煮・野沢菜漬 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 卵豆腐 キャベツソテー 清汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ひじきの炒め煮 白菜の練り梅和え 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大豆煮 黄桃・白桃缶 味噌汁 漬物	稲荷寿司 きつねうどん もやしの炒め物 アスパラサラダ	ごはん 豚のすき煮風 うまい菜の炒め物 みかん缶 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	豆乳とココアのデザート	プチクレープ(チョコ)	ミルクプリンの杏ソース	きな粉シフォンカップケーキ	フルーチェ	パウムクーヘン
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 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 豚の生煮炒め えびシューマイ 生酢 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 小松菜の炒め物 さつま芋と金時豆のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 牛とキャベツの炒め物 冬瓜のくす煮 ブロッコリーサラダ 清汁 漬物	ごはん 銀ひらすの西京煮 高野のそぼろ煮 白菜の煮浸し 清汁 漬物
朝	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	パン又はおかゆ カレースープ仕立て	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ アスパラの洋風お浸し 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 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ 炒め煮(豚・絹揚げ) 牛乳
昼	ごはん 鶏の照り焼き 枝豆とベーコンのバターソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 オクラののろし和え 味噌汁 漬物	ごはん 炊き込みご飯 豚の袖焼焼き お魚唐揚げの煮物 隠元サラダ 味噌汁	ごはん カツとじ しろなのじゃこ炒め マンゴー缶 赤だし 漬物	ごはん ゆかりごはん かき揚げうどん 蓮根の炒め生酢 チンゲン菜のドレ和え	ごはん 豚じゃが かにシューマイ 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 オクラのとろろ和え 味噌汁 漬物
おやつ	ストロベリーパバロア	スイートポテト	ファンシーケーキ	みるくまんじゅう	フルーツムース	マロンクリームワッフル	ココアシフォンカップケーキ
夕	ごはん 白身魚のグリル キャベツの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 切干大根 奴豆腐 清汁 漬物	菜めし おでん もやしとツナの炒め物 斗六豆 味噌汁	ごはん 白身魚の塩麹焼き キャベツの煮物 マヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き キャベツの煮物 マヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼き 高野の煮物 キャベツのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん キャベツの炒め物 冬瓜の海老くす煮 隠元ソテー 味噌汁 漬物
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 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 ミートオムレツ 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 ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 海老そばろだし巻き 牛乳
昼	ごはん 鶏の若狭焼き 大豆煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	さつま芋カレー おからサラダ(ブロッコリー) 抹茶ゼリーとフルーツ缶 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 黒豆がんも煮 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ブレンコロケ 蓮根煮 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	あざりめし 里芋煮・高野煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 マンゴー缶	ごはん 鶏の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん カレイの山椒煮 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	米粉ドックミニ	茶ようかん	ショコラプッセ	ベリーパウンドケーキ	喫茶の日	チョコレートケーキ
夕	ごはん ハンバーグ 含め煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生煮煮 大根の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚ソテー 切干大根煮 マヨサラダ 豚汁 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	菜めし 三色稲荷の炊き合わせ チンゲン菜の炒め物 ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん メバルの照り煮 塩だしとろみ炒め もやしの香味ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん クリームシュー しろなのソテー フルーツ缶 漬物
朝	30日	31日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ ふかしじゃが 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳					
昼	ごはん 油淋鶏 冬瓜の煮物 小松菜のミルク和え 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの香味焼き カリフラワーソテー 胡瓜の酢の物 薩摩汁 漬物					
おやつ	水ようかん	かぼちゃムース					
夕	ごはん 鯖のごま味噌焼き 高野の煮物 キャベツのあっさり和え 清汁 漬物	ごはん 豚ともやしの野菜炒め えびシューマイ フルーツ缶 味噌汁 漬物					