

10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	パン又はおかゆ 照り焼き風肉団子 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ チキンナゲット 牛乳	パン又はおかゆ 豚元とウィンナーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だしまき卵 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ 卵の花 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 フルーツと寒天 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生妻煮 うまい菜の炒め物 ピーナツ生酢 味噌汁 漬物	菜めし 醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐	散らし寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜のおから和え 味噌汁	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 茄子の揚げ浸し マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の照り焼き 牛蒡と豚の炒り煮 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物
おやつ	ストロベリーパバロア	黒糖ソフトマフィン	もみじまんじゅう	マドレーヌ	酒まんじゅう	オレンジフォンカッパケーキ	ワッフル
夕	ごはん 鶏のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の煮付け イカ桜炒焼き もやしと豚元の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 蓮根まんじゅう 豚と絹揚げの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン ふかしジャガ ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 枝豆がんもの煮物 キャベツの和え物 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き ひじきの煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏大根 奴豆腐 スパサラダ 清汁 漬物
朝	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	パン又はおかゆ 切干大根のサラダ 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 ブロッコリーの和え物 牛乳	パン又はおかゆ もやしとチリメンの和え物 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳
昼	キーマカレー ブロッコリーのドレ和え パイン缶 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 斗六豆煮 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め ポテトサラダ フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 小松菜の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大豆の煮物 パイン缶・白桃缶 味噌汁 漬物	菜めし きつねうどん もやしの炒め物 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 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	パバロアシュークリーム	黒糖まんじゅう(白あん)	ミルクプリン	きな粉フォンカッパケーキ	コーヒーゼリー	安納芋ムース
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 白菜と平天の和え物 赤だし 漬物	ごはん カレイの魚田煮 蓮根金平 刻みとろろのかつお梅和え 清汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー キャベツの炒め物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 白菜の煮物 胡瓜のあっさり和え 太平煮 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 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 冬瓜のくす煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野のそぼろ煮 豚元のサラダ 味噌汁 漬物
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	パン又はおかゆ 海老つみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ ソーゼンソテー 牛乳	パン又はおかゆ ひじきサラダ 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 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 豚元ソテー 牛乳
昼	ごはん 鶏の照り焼き 枝豆とベーコンのソテー 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 切干大根煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の袖庵焼き 白菜の煮物 柿 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツの煮浸し マンゴー缶 赤だし 漬物	ゆかりご飯 うどん 里芋の煮物 チンゲン菜のドレ和え	ごはん 豚しゃが かにシューマイ 胡瓜とササミの酢の物 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	水ようかん	スイートポテト	ショコラブッセ	ふんわりロール	抹茶のゼリー	きんつば	ココアシフォンカッパケーキ
夕	ごはん 白身魚のグリル 一口がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 茄子の煮物 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん おでん たご炊炒 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き しろなの炒め物 カリフラワーのおからサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 蓮根金平 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 キャベツの炒め物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 豚と絹揚げの煮物 ミルク寒天の杏ソースかけ 味噌汁 漬物
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	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 しろなのトマトスープ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ てんぷりだし巻き 牛乳
昼	ごはん 鶏の味噌煮 うまい菜のソテー キャベツの和え物 清汁 漬物	カレー(さつま芋・椎茸) ブロッコリーサラダ ヨーグルト(はちみつソース) 漬物	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 黒豆がんも煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	浅利ごはん 銀ひらすの香味焼き 蓮根金平 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん ブレンコロッケ 切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	栗ごはん 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 白金だらの煮付け 卵の花 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	手作りプリン	チョコケーキ	栗あんまんじゅう	ミニたい焼き	パウンドケーキ	喫茶の日	マン
夕	ごはん ハンバーグ かぼちゃの含め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生妻煮 大根とイカの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー ひじきの煮物 マカロニサラダ 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	ごはん 三色福寿の炊き合わせ チンゲン菜の炒め物 ぶどうゼリー 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 キャベツの炒め物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなのソテー みかん缶 味噌汁 漬物
朝	29日	30日	31日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ ふかしジャガ 牛乳	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 ハムチーズピカタ 牛乳				
昼	ごはん 油淋鶏 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしの炒め物 えびシューマイ ひじきのマヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの南蛮漬け 牛蒡と豚の利休煮 白菜の和え物 清汁 漬物				
おやつ	さくらんぼゼリー	薄皮まんじゅう	マイケーキ				
夕	ごはん 赤魚の煮付け 高野の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁 漬物	木の葉丼 カリフラワーソテー フルーツ缶 味噌汁	ごはん 牛血 イカ炊炒 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物				