

10月 予定献立表



常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

常食			01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)			
朝			金平ごぼう 厚焼き卵 牛乳 かつおみそ 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	里芋の煮物 もやしのナムル 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(小松菜・えのき) 米飯(150g)	じゃが芋とツナのコンソメ煮 ホウレン草とエノキの胡麻和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(大根・キヌサヤ) 米飯(150g)	海老団子の照り煮 とろろ芋 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(わかめ・長葱) 米飯(150g)			
昼			ほうとう風うどん はんぺんチーズフライ フルーツミックス 	豚肉の生姜焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツ(白桃) 清汁(小松菜・花ふ) 米飯(150g)	焼き餃子 やまとカニカマの中華和え フルーツ(ぶどう缶) 中華スープ(しめじ・チンゲン菜) 米飯(150g)	蒸し赤魚のおろしソース かぶの柚子和え りんごのコンポート 味噌汁(菜の花・えのき) 米飯(150g)			
夕			黒糖ケーキ	やわらかおかき うす塩	水ようかん	コーヒーロール			
夕			鶏肉のこってり煮 春雨と魚肉ソーセージのソテー カリフラワーのマリネ 米飯(150g)	鯖の味噌漬け焼き かぶの旨煮 白菜と三つ葉のお浸し 米飯(150g)	アジの蒲焼風 がんもの詰め煮 菜の花のおかか和え 米飯(150g)	八宝菜 卵の花炒め なすの酢味噌和え 米飯(150g)			
			05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝			スクランブルエッグ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 ミネストローネ チョコパン	焼き豆腐の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(春菊・ふ) 米飯(150g)	肉団子の煮物 卵豆腐 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜) 米飯(150g)	魚肉ソーセージともやしのソテー かぶの浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(長葱・なめこ) 米飯(150g)	はんぺんの煮付け 白菜のおかかポン酢和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(大根・大根葉) 米飯(150g)	鶏団子の炒り煮 大根の柚子和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(わかめ・小松菜) 米飯(150g)	がんもの煮物 きゅうりの梅和え 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(菜の花・油揚げ) 米飯(150g)
昼			ブリの煮つけ 胡瓜の酢の物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁(椎茸・油揚げ) 米飯(150g)	<十五夜> お月見ハンバーグ チンゲン菜とかぶの和え物 フルーツ(柿) さつま汁 きのこ御飯(150g) 	鶏肉の味噌焼き キャベツとカニカマのサラダ 洋梨のコンポート 清汁(小町麩・カワレ) 米飯(150g)	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ(椎茸・カワレ) 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 きのこあん キャベツとササミのサラダ 洋梨のコンポート 味噌汁(キャベツ・玉葱) 米飯(150g)	鶏肉のバーベキューソース コーンサラダ フルーツミックス 味噌汁(冬瓜・わかめ) 米飯(150g)
夕			お楽しみアイス	お月見プリン	オレンジゼリー	抹茶ロール	チョコバウム	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ
夕			鶏肉のソテーマトソスカ 白菜といんげんのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 米飯(150g)	鯖の塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 キャベツのゆかり和え 米飯(150g)	太刀魚のソテー・バターソース 茄子の生姜醤油 菜の花ともやしの和え物 米飯(150g)	たらの梅焼き ジャーマンポテト ブロッコリーとハムのドレッシング和え 米飯(150g)	ホキの田楽焼き ひじきと油揚げの煮物 胡瓜とコーンの梅だし和え 米飯(150g)	豚肉と里芋の甘辛炒め 白菜とピーマンの中華煮 ホウレン草のしらす和え 米飯(150g)	メバルの煮付け 茄子と玉葱の味噌炒め 白菜の浅漬け風 米飯(150g)
			12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝			さつま揚げとピーマンのソテー りんごのコンポート 牛乳 クラムチャウダー クリームパン	里芋のそぼろあんかけ キャベツの高菜和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(青梗菜・玉ねぎ) 米飯(150g)	ハンパんとハムの塩煮 小松菜の胡麻和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(菜の花・フ) 米飯(150g)	高野豆腐煮付け なめたけおろし 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(ほうれん草・葱) 米飯(150g)	ウインナーソテー とろろ芋 牛乳 梅びしお 味噌汁(みつば・椎茸) 米飯(150g)	車麩の卵とじ カニカマサラダ 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(麩・いんげん) 米飯(150g)	けんちん煮 白菜のゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ・もやし) 米飯(150g)
昼			赤魚の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(えのき・インゲン) 米飯(150g)	鮭とキノコのクリーム煮 もやしのナムル フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(ほうれん草・葱) 米飯(150g)	ハヤシライス ブロッコリーとツナのオイスター 洋梨のコンポート	ポークビーンズ 胡瓜と海老のトマト和え フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(アスパラ・しめじ) 米飯(150g)	担々麺 かにシューマイ 杏仁豆腐	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 金時煮豆 りんごのコンポート 清汁(ほうれん草・長葱) 米飯(150g)	たらの粒マスタード焼き 茄子のおかか和え フルーツ(白桃) 味噌汁(インゲン・冬瓜) 米飯(150g)
夕			ぶどうゼリー	人形焼	抹茶パンケーキ	りんごプリン	黒糖ロール	バウムクーヘン	紅茶ケーキ
夕			豚肉と厚揚げの味噌炒め 車麩とかぶの煮物 もやしとかにかまの中華和え 米飯(150g)	メンチカツ 切干大根の煮物 ブロッコリーとしめじのサラダ 米飯(150g)	チーズ玉子焼き ビーフンソテー 胡瓜のしらす和え 米飯(150g)	鯖の柚子胡椒焼 油揚げと切り昆布の煮物 もやしのなめたけ和え 米飯(150g)	鮭のみそ漬焼き はんぺんと小松菜の煮物 菜の花の錦糸和え 米飯(150g)	ホッケの塩焼き 卵の花炒め 笹かまとみつばの和風和え 米飯(150g)	ハンバーグ トマトソースかけ キャベツとソーセージのコンソメ煮 大根サラダ 米飯(150g)
			19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝			白菜とツナのクリーム煮 洋梨のコンポート 牛乳 コンソメスープ(コーン・ペーコン) りんごパン	里芋と野菜のそぼろ煮 厚焼き卵 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(玉葱・春菊) 米飯(150g)	じゃが煮 大根の浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁(しめじ・油揚げ) 米飯(150g)	ハンパんとニラのソテー 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・白玉麩) 米飯(150g)	白菜ときのこの煮物 もやしのナムル 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(冬瓜・ホウレン草) 米飯(150g)	目玉焼き 茄子のおかか和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(麩・青梗菜) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(椎茸・春菊) 米飯(150g)
昼			鶏の唐揚げ香味ソースかけ 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(なめこ・インゲン) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 さつま芋サラダ フルーツ(黄桃缶) 清汁(花ふ・ほうれん草) 米飯(150g)	めばるの照り焼き チンゲン菜の和え物 フルーツミックス 味噌汁(キャベツ・わかめ) 米飯(150g)	鶏肉とシジのトマトクリーム 花野菜サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ(玉葱・アスパラ) 米飯(150g)	麻婆豆腐 海藻サラダ フルーツ(白桃) 中華スープ(エノキ・オクラ) 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き 胡瓜の浅漬け フルーツ(オレンジ) 味噌汁(菜の花・なめこ) 米飯(150g)	ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト
夕			やわらかおかき砂糖醤油	青りんごゼリー	たい焼き	かすてら	どらやき	やわらかおかきコンボタ	お楽しみケーキ
夕			赤魚の煮付け ナスとウインナーの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	豚肉のソテー ねぎソース 金平大根 もやしと人参のナムル 米飯(150g)	豚肉と厚揚げのオムレツ炒め キャベツとコーンの中華煮 白菜と人参のおかか和え 米飯(150g)	ホキの味噌マヨ焼き エビ団子と人参の煮物 和風大根サラダ 米飯(150g)	クリームコロッケ 冬瓜と魚肉ソーセージの塩煮 菜の花のしその実和え 米飯(150g)	たらのムニエル・オムレツ がんもと人参の中華煮 コーンサラダ 米飯(150g)	ほっけの塩こうじ焼き ナスとピーマンのオムレツ炒め ほうれん草とエノキの胡麻和え 米飯(150g)
			26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝			オムレツ フルーツミックス 牛乳 ミネストローネ ジャムパン	カリフラワーとペーコンのコンソメ煮 もやしと人参の高菜和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(小松菜・油揚げ) 米飯(150g)	生揚げの煮物 かぶの浅漬け風 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(なめこ・ホウレン草) 米飯(150g)	切干大根の煮物 菜の花のおかか和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(みつば・白玉麩) 米飯(150g)	ハムソテー とろろ芋 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(玉葱・冬瓜) 米飯(150g)	金平ごぼう 白菜のしその実和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(しいたけ・チンゲン菜) 米飯(150g)	
昼			鯖の塩焼き 菜の花のごま和え りんごのコンポート 味噌汁(葱・いんげん) 米飯(150g)	二層の牛肉入りコロッケ 胡瓜の和風和え フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(しめじ・菜の花) 米飯(150g)	<鹿児島県> 鶏飯 さつま揚げの生姜炒め マンゴープリン 鶏スープ	豚肉じゃが 胡瓜とカニカマの和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(油揚げ・えのき) 米飯(150g)	アジの味噌焼き 春雨のナムル フルーツ(バナナ) 清汁(花麩・かいわれ) 米飯(150g)	豚肉のねぎソースかけ かぼちゃサラダ フルーツ(白桃) 味噌汁(わかめ・麩) 米飯(150g) 	
夕			ようかんロール	ヨーグルトケーキ	黒蜜きなこパンケーキ	チョコプリン	栗ようかん	お楽しみおやつ(ハロウィン)	
夕			擬製豆腐 かぶの枝豆あんかけ ひじきサラダ 米飯(150g)	あじの香味ソースかけ つみれと白菜の煮物 ササミとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	鮭のタルタルソースかけ キャベツとウインナーの塩煮 白菜の梅和え 米飯(150g)	さわらの菜種焼き さつま揚げとひじきの煮物 カリフラワーと人参のサラダ 米飯(150g)	鶏肉のきのこのソースかけ 茄子の生姜醤油 白菜と海老の和風サラダ 米飯(150g)	めばるの照り焼き はんぺんとニラの中華炒め 海藻サラダ 米飯(150g)	