

# 10月の食事メニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	14	15	16	17	18	19
行事						
昼食	牛丼 野菜の生姜醤油和え すまし汁(卵豆腐) バナナ	ご飯 松風蒸し うの花炒り すまし汁(かにかまぼこ) 梨	麦飯 魚のねぎソースかけ 塩昆布和え 赤だし ネーブル	ご飯 中華風ローストチキン ココロサラダ すまし汁(あさり) フルーツヨーグルト	麦飯 カレームニエル 炒り豆腐 すまし汁(うずらの卵) バナナ	ご飯 魚の甘酢あん ひよとなます すまし汁(焼き麩) 梨
おやつ	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	和菓子 ご飯
夕食	真鯨の梅焼き 南瓜のつや煮 すまし汁(かまぼこ)	豚肉の卵とじ さつま芋の昆布煮 すまし汁(もずく)	鶏肉のうま煮 ピーマンのじゃこ煮 すまし汁(えのき)	里芋饅頭 みぞれ和え すまし汁(えび)	鯖の塩焼き 錦糸和え 豚汁	肉豆腐 盛り合わせサラダ 赤だし
日付	21	22	23	24	25	26
行事						
昼食	ご飯 干草焼き ピーマンの鯉節和え すまし汁(はんぺん) バナナ	ご飯 磯部焼き 鶏レバーの生姜煮 すまし汁(卵豆腐) ネーブル	おにぎり 月見うどん うの花炒り らっきょう漬け バナナ	ご飯 チキン南蛮 パンプキンサラダ きのこ汁 柿	麦飯 鶏唐揚げのおろし和え さつま芋とリンゴの重ね煮 すまし汁(かまぼこ) みかん	ご飯 松島焼き 白菜のおひたし すまし汁(もずく) 柿
おやつ	ババロア(いちご)	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	黒糖蒸しパン ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯
夕食	麦飯 太刀魚ごま照り焼き なすの味噌和え きりこみ汁	牛肉の炒めもの 鶏ささみのごまだれ和え すまし汁(もずく)	じゃがいもコロッケ きのこ大豆サラダ 白菜スープ	蒸し魚のくずあんかけ 里芋ごま味噌和え すまし汁(あさり)	魚の味噌漬け焼き なます すまし汁(梅ソーメン)	豚肉の変わり揚げ 辛子味噌和え 野菜スープ
日付	28	29	30	31		
行事						
昼食	青菜ご飯 豚肉しそ焼き ちくわとかつの和え物 すまし汁(かにかまぼこ) ぶどう	三色丼 五目煮豆 きのこ汁 フルーツヨーグルト	麦飯 鶏の甘酢あん 酢の物 すまし汁(焼き麩) みかん	麦飯 魚のきのこ味噌焼き ごまサラダ きりこみ汁 柿		
おやつ	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯		
夕食	牛肉の柳川風 ほうれん草とアサリ和え物 すまし汁(焼き麩)	鮭のマヨネーズ焼き ところてんサラダ すまし汁(かまぼこ)	魚の生姜煮 ごま味噌和え すまし汁(茶そば)	ロール白菜 ほうれん草ピリ和え すまし汁(うずらの卵)		

※仕入れ等の都合により、予告なくメニューが変更になる場合がございます。  
 ※利用者様個人のアレルギー・嗜好を考慮しメニューを変更する場合がございます。