



10月の食事メニュー



	月	火	水	木	金	土
日付	19	20	21	22	23	24
行事						
昼食	麦ご飯 キャベツと挽肉の重ね煮 いんげんのごま和え すまし汁（はんぺん） バナナ	ご飯 チキン南蛮 シーチキンサラダ きのこ汁 ネーブル	ご飯 鯖の照り焼き かに塩雪饅頭 すまし汁（えのき） フルーツヨーグルト	ご飯 やわらかハンバーグ 菜の花と人参の辛子和え かき玉汁 黄桃缶	ご飯 鯖のみりん漬け焼き ひじき煮 きのこ汁 みかん缶	親子丼 ほうれん草の白和え けんちん汁 きざみ柴漬け フルーツカクテル缶
おやつ	蒸饅頭	蒸しパン(黒糖レーズン)	蒸饅頭	蒸饅頭	蒸饅頭	蒸饅頭
夕食	ご飯 ブリの煮つけ 菜の花の湯葉和え きりこみ汁	ご飯 筑前煮 青梗菜と油揚げの煮びたし すまし汁（かまぼこ）	ご飯 豚肉と大根の煮物 オクラの湯葉和え きりこみ汁	ご飯 高野豆腐の鶏そぼろ煮 いんげんのごま和え すまし汁(エビボール)	ご飯 ミートローフ ほうれん草ベークソテー コンソメスープ	ご飯 さんまの煮つけ 五目豆 赤だし
日付	26	27	28	29	30	31
行事						
昼食	ご飯 ひじきのチキンボール 焼きなす すまし汁（もずく） みかん缶	ご飯 鯖の生姜煮 オクラの湯葉和え すまし汁（あさり） バナナ	おにぎり 肉うどん 揚げ茄子の鶏ミンチ煮 らっきょう漬け みかん缶	ご飯 豚肉の変わり揚げ 菜の花の湯葉和え きりこみ汁 フルーツヨーグルト	ご飯 鶏の甘酢あんかけ 卵焼き すまし汁（はんぺん） フルーツカクテル缶	ご飯 魚のきのこ味噌焼き ほうれん草のごま和え すまし汁（卵豆腐） 黄桃缶
おやつ	プリン	蒸饅頭	あんドーナツ	蒸饅頭	蒸饅頭	蒸饅頭
夕食	ご飯 高野豆腐の寄せ煮 かぼちゃ饅頭 味噌汁（もやし）	ご飯 肉じゃが 卵の花 すまし汁（かにかま）	ご飯 さんまのみぞれ煮 オクラのおかか和え すまし汁（焼き麩）	ご飯 鮭の塩焼き れんこん炒め すまし汁(うずらの卵)	ご飯 鯖の煮つけ 南瓜の鶏そぼろ煮 味噌汁（木綿豆腐）	ご飯 高野豆腐と海老卵とし えんどうと人参の甘煮 きのこ汁
日付						
行事						
昼食						
おやつ						
夕食						

※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。