

10月予定献立表

						10月1日(土)	10月2日(日)
昼食						御飯135g 魚の竜田揚げ 菜種和え 清汁(海老ボール) 果物(なし)	休 み
間食						もみじ饅頭	
夕食						御飯135g 松風焼き 南瓜のつや煮 きりこみ汁	
10月3日(月)		10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
昼食	麦ご飯・135g 鮭のポテト焼き 野菜サラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	牛丼 オクラとひじきのしそ和え らっきょう漬 清汁(梅そうめん) フルーツヨーグルト	御飯135g 松島焼き さつま芋の小倉煮 清汁(花麩) 果物(ぶどう)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ピーナツ和え 清汁(もずく) 果物(黄桃缶)	御飯135g チキンのマレンゴ風 パンプキンサラダ 野菜スープ 果物(オレンジ)	御飯135g 信州蒸し レモン和え 清汁(うずらの卵) 果物(フルーツ缶)	休 み
間食	作) 蒸しパン(レーズン)	黒糖饅頭	ヨーグルト	あんドーナツ	作) 杏仁豆腐	やわらかサブレ	
夕食	御飯135g 豚肉の卵とじ 焼きなす 清汁(えのき)	御飯135g 海の幸酢豚風 もやしのナムル 中華スープ	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 塩昆布和え かき玉汁	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き なます きのこ汁	御飯135g 鯖の生姜煮 錦糸和え 赤だし(大根)	麦ご飯・135g えび入り玉豆腐 辛子味噌和え 清汁(かにかまぼこ)	
10月10日(月)		10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
昼食	<誕生会> ちらし寿司 鶏肉の甲州蒸し えんどうと人参の甘煮 清汁(かまぼこ) フルーツヨーグルト	<誕生会> ちらし寿司 鯛の柚庵焼き ちくわとおくらの和え物 清汁(花麩) 果物(なし)	おにぎり 味噌ラーメン ブロッコリーのかにあんかけ べったら漬 果物(みかん缶)	麦ご飯・135g 魚の菜種焼き 菜果なます 清汁(おつゆ麩) 果物(バナナ)	御飯135g 鯖の味噌煮 もずく酢 清汁(えのき) 果物(フルーツ缶)	御飯135g 中華風ローストチキン 凉拌三絲 中華スープ 果物(ぶどう)	休 み
間食	ケーキ	祝い饅頭	吹雪まんじゅう	作) スイートポテト	ココアワッフル	酒饅頭	
夕食	御飯135g たらのおランダ焼き ポテトサラダ ワカメスープ	御飯135g 牛肉の炒め なすのみぞれかけ きのこ汁	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ さつま芋の甘辛煮 清汁(もずく)	御飯135g 八宝菜 中華サラダ 春雨スープ	御飯135g スコップコロッケ 大豆サラダ ほたてスープ	御飯135g 魚のさらさ蒸し ジャ芋とリコリンの重ね煮 赤だし(厚揚げ)	
10月17日(月)		10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
昼食	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き ひよとなます 清汁(もずく) 果物(オレンジ)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ コンソメスープ 果物(フルーツ缶)	御飯135g 太刀魚の照り焼き 白和え きのこ汁 果物(なし)	親子丼 ひじきの炒り煮 らっきょう漬 清汁(かにかまぼこ) 果物(みかん缶)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 オクラのごまよごし 清汁(花麩) 果物(黄桃缶)	御飯135g やまと焼き 梅マヨ和え 清汁(うずらの卵) フルーツヨーグルト	休 み
間食	プリン	カステラ	作) デザートムース(ピーチ)	抹茶饅頭	作) さつまいもケーキ	エクレア	
夕食	御飯135g 魚の竜田揚げ もやしとニラの炒め煮 きりこみ汁	麦ご飯・135g 鯖の塩焼き 生姜醤油和え 清汁(おつゆ麩)	御飯135g オイスター炒め 中華風酢の物 かに玉スープ	御飯135g 魚のポテトソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ	御飯135g 干草焼き 南瓜の小倉煮 清汁(えのき)	御飯135g 肉豆腐 しめじのおろし和え 清汁(海老ボール)	
10月24日(月)		10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
昼食	おにぎり 月見うどん 炒り豆腐 べったら漬 果物(フルーツ缶)	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き みぞれ和え きりこみ汁 果物(ぶどう)	御飯135g 鯿の揚げおろし煮 からし醤油和え 清汁(おつゆ麩) 果物(黄桃缶)	御飯135g 魚の南部焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁(花麩) 果物(オレンジ)	御飯135g 松風蒸し 人参しりしり 清汁(えのき) フルーツヨーグルト	御飯135g タンドリーチキン風 大豆サラダ 白菜スープ 果物(なし)	休 み
間食	作) ヲキコッパ(きなこ)	クリームコンフェ	たいやき	作) バナナケーキ	抹茶のパンケーキ	黒棒	
夕食	御飯135g 魚のパン粉焼き おさつサラダ ほたてスープ	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 白菜のお浸し 清汁(梅そうめん)	御飯135g 豚肉のしそ焼き さつまいものミルク煮 きのこ汁	御飯135g 麻婆豆腐 茄子の華風和え 春雨スープ	麦ご飯・135g 鮭のムニエル シーチキンサラダ ワカメスープ	御飯135g 里芋饅頭 カニカマのなます 赤だし(厚揚げ)	
10月31日(月)							
昼食	御飯135g 魚の梅焼き うの花炒り 清汁(おつゆ麩) 果物(バナナ)						
間食	冷凍和菓子(ジャックオランタン)						
夕食	御飯135g チキン南蛮 キャベツサラダ 南瓜スープ						