１０月予定献立表

	10月2日（月）	10月3日（火）	10月4日（水）	10月5日（木）	10月6日（金）	10月7日（土）	10月8日（日）
昼食	牛丼 ちくわとおくらの和え物 らっきょう漬 清汁（えのき） 果物（ぶどう）	御飯１３５ｇ 魚のきのこ味噌焼き ひょっとなます きりこみ汁 果物（みかん缶）	御飯１３５ｇ 鶏ミンチの五目蒸し 南瓜の小倉煮 清汁（うずらの卵） 果物（バナナ）	御飯１３５ｇ 魚のﾗﾋﾞｺﾞｯﾄｿｰｽかけ スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト・みかん	麦ご飯１３５ｇ 豚肉のしそ焼き 菜種和え 清汁（かまぼこ） 果物（黄桃缶）	御飯１３５ｇ 鯖の味噌煮 ゆかり和え かき玉汁 果物（なし）	休 み
間食	作）蒸しパン（抹茶）	吹雪まんじゅう	作）シルキーコッタ（きなこ）	やわらかサブレ	黒糖ケーキ	あんドーナツ	
夕食	御飯１３５ｇ 魚の酢豚風 中華サラダ 中華スープ	御飯１３５ｇ クリームシチュー 卵サラダ べったら漬	御飯１３５ｇ 魚の南部焼き なます 清汁（花麩）	御飯１３５ｇ 牛肉の柳川風 焼きなす きのこ汁	御飯１３５ｇ 豆腐のふわふわ揚げ さつまいものミルク煮 清汁（おつゆ麩）	御飯１３５ｇ オイスター炒め ほうれん草中華風 春雨スープ	
	10月9日（月）	10月10日（火）	10月11日（水）	10月12日（木）	10月13日（金）	10月14日（土）	10月15日（日）
昼食	御飯１３５ｇ 魚のハーブパン粉焼き シーザーサラダ 豆乳スープ 果物（みかん缶）	おにぎり（ゆかり） 醤油ラーメン ブロッコリーの酢味噌かけ べったら漬 果物（オレンジ）	御飯１３５ｇ 魚の菜種焼き さつま芋の甘辛煮 きりこみ汁 果物（黄桃缶）	御飯１３５ｇ 揚げ鶏のねぎソース 辛子味噌和え 清汁（花麩） 果物（ぶどう）	御飯１３５ｇ 千草焼き 梅肉和え きのこ汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯１３５ｇ チキン南蛮 シーチキンサラダ ワカメスープ 果物（ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶）	休 み
間食	黒糖饅頭	バウムクーヘン	巨峰カステラ	作）スイートポテト	作）いちごババロア	プチクレープ（チョコ）	
夕食	御飯１３５ｇ 肉じゃが オクラのごまよごし 清汁（かにかまぼこ）	御飯１３５ｇ 魚の竜田揚げ レモン和え 雷汁	麦ご飯１３５ｇ 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 かに玉スープ	御飯１３５ｇ 石狩鍋風 もずく酢 清汁（えのき）	御飯１３５ｇ 八宝菜 涼拌三絲 中華スープ	御飯１３５ｇ 鯖の塩焼き 人参金平 赤だし（豆腐）	
	10月16日（月）	10月17日（火）	10月18日（水）	10月19日（木）	10月20日（金）	10月21日（土）	10月22日（日）
昼食	＜誕生会＞ ちらし寿司 鶏肉の照焼き ミニ茶碗蒸し 清汁（もずく） 果物（バナナ）	麦ご飯１３５ｇ 鯖の生姜煮 錦糸和え 清汁（かにかまぼこ） 果物（黄桃缶）	御飯１３５ｇ 鮭のムニエル フレンチサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト・みかん	三色丼 炒り豆腐 らっきょう漬 雷汁 果物（ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶）	御飯１３５ｇ 鶏の唐揚げ さつま芋の小倉煮 清汁（花麩） 果物（オレンジ）	御飯１３５ｇ 魚のステーキ風 大豆サラダ クリームポタージュ 果物（みかん缶）	休 み
間食	ケーキ	作）杏仁豆腐	プリン	酒饅頭	作）人参ケーキ	黒棒	
夕食	御飯１３５ｇ 魚の磯辺揚げ キムチ和え 清汁（おつゆ麩）	御飯１３５ｇ 豚肉の卵とじ 菜果なます 清汁（梅そうめん）	御飯１３５ｇ 鶏肉の甲州蒸し ｻﾂﾏ芋とﾘﾝｺﾞの煮物 きのこ汁	御飯１３５ｇ たらのオランダ焼き おさつサラダ コンソメスープ	御飯１３５ｇ 里芋饅頭 なすのみぞれかけ 赤だし（厚揚げ）	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬け 水ギョーザ	
	10月23日（月）	10月24日（火）	10月25日（水）	10月26日（木）	10月27日（金）	10月28日（土）	10月29日（日）
昼食	御飯１３５ｇ 松風蒸し 白菜のお浸し 清汁（かまぼこ） 果物（黄桃缶）	御飯１３５ｇ 揚げ魚のねぎソースかけ 人参しりしり 清汁（もずく） 果物（ぶどう）	おにぎり（ごま塩） 月見そば うの花炒り べったら漬 果物（みかん缶）	御飯１３５ｇ 煮込みハンバーグ風 ポテトサラダ 豆乳スープ 果物（バナナ）	御飯１３５ｇ 太刀魚のｺﾞﾏ照焼き 南瓜のつや煮 清汁（花麩） 果物（なし）	御飯１３５ｇ 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ フルーツヨーグルト・もも	休 み
間食	抹茶饅頭	りんごカステラ	デザートムース（ぶどう）	作）蒸しパン（コーヒー）	スイスバウム	たいやき	
夕食	御飯１３５ｇ 海老のケチャップ炒め 中華風酢の物 中華スープ	御飯１３５ｇ タンドリーチキン風 キャベツサラダ ワカメスープ	御飯１３５ｇ 牛肉の炒め 茄子の華風和え 清汁（うずらの卵）	御飯１３５ｇ 魚のさらさ蒸し えんどうと人参の甘煮 清汁（おつゆ麩）	御飯１３５ｇ 鶏のうま煮 白和え 清汁（えのき）	麦ご飯１３５ｇ 鮭のポテト焼き エビサラダ コンソメスープ	
	10月30日（月）	10月31日（火）					
昼食	御飯１３５ｇ やまと焼き ひじきの炒り煮 清汁（もずく） 果物（オレンジ）	＜ハロウィン＞ 御飯１３５ｇ スコップコロッケ（南瓜） コールスローサラダ 南瓜スープ フルーツヨーグルト・みかん					
間食	芋羊羹カステラ	作）南瓜茶巾					
夕食	御飯１３５ｇ 麻婆豆腐 春雨の酢の物 かに玉スープ	御飯１３５ｇ 魚の味噌漬け焼き ピーマンのおかか和え 清汁（おつゆ麩）					