



10月予定献立表



		10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)	
昼食		御飯135g 信州蒸し 辛子味噌和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (洋梨缶)	天津丼 もやしのナムル べったら漬 春雨スープ 果物 (ぶどう)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し さつま芋の甘辛煮 きのこ汁 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 鰯の揚げおろし煮 カニカマのなます 清汁 (花麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g チキンのマレンゴ風 シーザーサラダ 白菜スープ 果物 (バナナ)	休 み	
間食		作) 蒸しパン (コーヒー)	やわらかサブレ	吹雪まんじゅう	作) スイートポテト	プチシュークリーム		
夕食		麦ご飯135g クリームシチュー 卵サラダ らっきょう漬	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ ピーマンのおかか和え 清汁 (もずく)	御飯135g 魚のステーキ風 コールスローサラダ ワカメスープ	御飯135g 牛肉の炒め オクラのごまよごし 清汁 (えのき)	御飯135g 魚のさらさ蒸し 南瓜の小倉煮 かき玉汁		
		10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
昼食		御飯135g 鶏のみそ漬け焼き ひじきの炒り煮 清汁 (そうめん) フルーツヨーグルト・もも	おにぎり (ごま塩) 醤油ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物 (梨)	御飯135g たらのおランダ焼き キャベツサラダ 豆乳スープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の竜田揚げ からし醤油和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し みぞれ和え 清汁 (もずく) 果物 (バナナ)	御飯135g 鰯の柚庵焼き えんどうと人参の甘煮 清汁 (えのき) 果物 (みかん缶)	休 み
間食		作) りんごケーキ	酒饅頭	黒糖ケーキ	作) いちごババロア	芋羊羹カステラ	バウムクーヘン	
夕食		御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ピーナツ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ キムチ和え 清汁 (うずら)	御飯135g 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 揚げ豆腐 人参金平 きのこ汁	麦ご飯135g 鯖の生姜煮 ゆかり和え 清汁 (花麩)	御飯135g チキン南蛮 フレンチサラダ コンソメスープ	
		10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)
昼食		御飯135g 魚のﾎﾞﾝﾎﾞﾝﾄﾞﾚｰｽかけ スパゲティサラダ 野菜スープ 果物 (ぶどう)	御飯135g 豚肉のしそ焼き ブロッコリーのかにあんかけ かき玉汁 果物 (黄桃缶)	麦ご飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 錦糸和え きりこみ汁 果物 (オレンジ)	御飯135g やまと焼き さつま芋の小倉煮 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	御飯135g 味噌すき丼 ちくわとおくらの和え物 べったら漬 きのこ汁 果物 (みかん缶)	御飯135g とり天 レモン和え 清汁 (花麩) 果物 (洋梨缶)	休 み
間食		抹茶饅頭	作) シルキーコッタ (きなこ)	作) 蒸しパン (黒糖)	りんごカステラ	たいやき	黒棒	
夕食		御飯135g 肉じゃが もずく酢 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 海老のケチャップ炒め ほうれん草中華風 中華スープ	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ ひよとなます 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ 中華サラダ 春雨スープ	御飯135g 千草焼き ピーマンのじゃこ炒め 清汁 (もずく)	御飯135g 里芋饅頭 梅肉和え 清汁 (うずら)	
		10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)
昼食		<誕生日会> ちらし寿司 松風蒸し 生姜醤油和え 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (黄桃缶)	<誕生日会> ちらし寿司 魚のカレー揚げ 南瓜のつや煮 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏肉の照焼き 菜果なます 雷汁 フルーツヨーグルト・もも	おにぎり (ゆかり) 月見そば 炒り豆腐 らっきょう漬 果物 (みかん缶)	御飯135g 魚の酢豚風 蒸し鶏のごまだれ和え 春雨スープ 果物 (梨)	麦ご飯135g 鮭のムニエル コロコロサラダ 豆乳スープ 果物 (バナナ)	休 み
間食		ケーキ	ケーキ	クリームコンフェ	黒糖饅頭	作) バナナココアケーキ	巨峰カステラ	
夕食		麦ご飯135g 魚のハーブパン粉焼き パンプキンサラダ 野菜スープ	御飯135g 麻婆豆腐 中華風酢の物 かに玉スープ	御飯135g 鯖の味噌煮 焼きなす 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 太刀魚のﾎﾞﾝﾎﾞﾝﾄﾞﾚｰｽかけ ﾎﾟﾂﾎﾟﾂ芋とﾄﾘﾎﾞﾝの煮物 きのこ汁	御飯135g 煮込みハンバーグ風 おさつサラダ コンソメスープ	チャーハン 凉拌三絲 九ちゃん漬 水ギョーザ	
		10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)			
昼食		牛丼 オクラとひじきのしそ和え べったら漬 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鮭のポテト焼き 大豆サラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 春雨スープ 果物 (みかん缶)	<ハロウィンメニュー> 御飯135g スコップクロック (南瓜) シーチキンサラダ 南瓜スープ 果物 (バナナ)			
間食		あんドーナツ	スイスパウム	作) デザートムース (ぶどう)	作) 蒸しパン (南瓜)			
夕食		御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 白和え 清汁 (うずら)	御飯135g 牛肉の柳川風 白菜のお浸し 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 魚の味噌漬け焼き しめじのおろし和え かき玉汁	麦ご飯135g えび入り玉豆腐 ブロッコリーの酢味噌かけ きりこみ汁			