



10月予定献立表



		10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)		
昼食		三色丼 オクラとひじきのしそ和え しば漬 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 人参金平 清汁 (豆腐) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 太刀魚のDM照焼き 生姜醤油和え 清汁 (花麩) 果物 (フルーツカテル缶)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ピーナツ和え 清汁 (エビボール) 果物 (梨)	休 み		
間食		作) 杏仁豆腐	吹雪まんじゅう	リングドーナツ	作) さつまいもケーキ			
夕食		御飯135g 魚のハーブパン粉焼き ヨーグルトサラダ ワカメスープ	御飯135g オイスター炒め 涼拌三絲 かに玉スープ	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ さつま芋の甘辛煮 きりこみ汁	御飯135g 鱈の梅干し煮 塩昆布和え 清汁 (うずらの卵)			
		10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)	10月12日 (日)
昼食		<誕生日会> ちらし寿司 とり天 かぼちゃ饅頭 きのこ汁 和菓子 (お月見饅頭)	<誕生日会> ちらし寿司 鱈の柚庵焼き ミニ茶碗蒸し 雷汁 果物 (ぶどう)	御飯135g 魚の竜田揚げ 錦糸和え 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト・みかん	おにぎり (ゆかり) 醤油ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物 (洋梨缶)	麦ご飯135g 鶏肉の甲州蒸し さつま芋の小倉煮 清汁 (うずらの卵) 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の紅葉焼き しめじのおろし和え 清汁 (花麩) 果物 (パイン缶)	休 み
間食	ケーキ	ケーキ	作) 蒸しパン (南瓜)	たいやき	パウムクーヘン	作) いちごババロア		
夕食	御飯135g 信州蒸し 辛子味噌和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 鶏のうま煮 梅マヨ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 八宝菜 もやしのナムル 春雨スープ	御飯135g 鮭のポテト焼き キャベツサラダ 野菜スープ	御飯135g 海老のケチャップ炒め 茄子の華風和え 中華スープ	御飯135g クリームシチュー 大豆サラダ しば漬		
		10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10月19日 (日)
昼食		御飯135g 豚肉のしそ焼き 磯部和え 清汁 (エビボール) 果物 (梨)	御飯135g 鯖の味噌煮 梅肉和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (フルーツカテル缶)	御飯135g 魚の南部焼き レモン和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (みかん缶)	御飯135g チキン南蛮 フレンチサラダ コンソメスープ 果物 (ぶどう)	ピピンバ風丼 なすのみぞれかけ しば漬 かに玉スープ 果物 (洋梨缶)	御飯135g やまと焼き キムチ和え 清汁 (豆腐) フルーツヨーグルト・もも	休 み
間食	巨峰カステラ	抹茶饅頭	作) シルキーコッタ (きなこ)	やわらかサブレ	もみじ饅頭 (こしあん)	作) レモンケーキ		
夕食	御飯135g えび入り豆腐 ほうれん草中華風 春雨スープ	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース ピーマンのおかか和え きりこみ汁	麦ご飯135g 牛肉の柳川風 カニカマのなます 雷汁	御飯135g 鯖の塩焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 魚のカレー揚げ 「芋芋とリン」の甘煮 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 肉豆腐 ひよっとなます きのこ汁		
		10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)
昼食		おにぎり (ごま塩) 月見うどん 五目豆煮 らっきょう漬 果物 (フルーツカテル缶)	麦ご飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ゆかり和え 清汁 (うずらの卵) フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 鶏肉の照焼き オクラのごまよごし 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (オレンジ)	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ 人参しりしり 雷汁 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚のステーキ風 コールスローサラダ 野菜スープ 果物 (パイン缶)	御飯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 果物 (バナナ)	休 み
間食	芋羊羹カステラ	酒饅頭	作) 蒸しパン (いちご)	クリームコンフェ	あんドーナツ	作) デザートムース (ぶどう)		
夕食	御飯135g タンダーリーチキン風 大根サラダ 豆乳スープ	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ みぞれ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 魚のデジゴツツかけ スパゲティサラダ ワカメスープ	御飯135g 牛肉の炒め 焼きなす 清汁 (エビボール)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 炒り豆腐 清汁 (おつゆ麩)	麦ご飯135g 魚の菜種焼き 白和え きりこみ汁		
		10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11月2日 (日)
昼食		御飯135g 鮭のきのこ味噌焼き 南瓜の小倉煮 雷汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 牛丼 菜果なます しば漬 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (梨)	御飯135g 魚の磯辺揚げ 菜種和え 清汁 (豆腐) 果物 (フルーツカテル缶)	麦ご飯135g 干草焼き ブロッコリーのかにあんかけ 赤だし (厚揚げ) 果物 (みかん缶)	<ハロウィン献立> 御飯135g スコップコロッケ (南瓜) シーチキンサラダ 南瓜スープ 果物 (オレンジ)		
間食	乳菓饅頭	ふわふわワッフル (抹茶)	作) スイートポテト	こしあんクリームどら焼き	スイスパウム			
夕食	御飯135g 鶏の竜田揚げ ちくわとおくらの和え物 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 擬製豆腐 さつまいものミルク煮 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ 豆乳スープ	御飯135g 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 白菜のお浸し かき玉汁			