

10月予定献立表

☆常食1350☆

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
昼				ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ かんぴょうの卵とじ汁(栃本県郷土料理)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの田舎煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	休 み
間				手作りあんシュウ(よもぎあん)	マドレーヌ	いしやきいもと桃山	
日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
昼	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	醤油ラーメン かにシュマイ キャベツのマヨサラダ	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜と豚肉のトロみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て 手作り柿ミックスゼリー	ごはん さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味	休 み
間	豆乳カステラ	スイートポテト	酒まんじゅう	シルバーヌ	手作りあんシュウ	手作り黒糖水ようかん	
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
昼	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け	さけフレーク丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイナップル)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパア 助の和風ドレサダ 味噌汁(小松菜・人参) 麦白味噌仕立て	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おくらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこぶくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	休 み
間	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りキャラメルカップケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい	手作りマドレーヌ(バナ風味)	
日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
昼	<誕生会> 萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	<誕生会> ちらし寿司 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花魁) フルーツ(冷凍マンゴー)	中華丼 えびシュマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白味噌仕立て	栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のバナドレサダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)	休 み
間	ケーキ お誕生日おめでとう!	ケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	パンナコッタ	マドレーヌ	しっとりどら焼き(ゆず・ド)	
日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしと山のりのごまドレサダ 味噌汁(里芋・人参)	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 アスパラとコーンのごまドレサラダ	ポークカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルトブルーベリーソース・はちみつソース	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのバナドレサダ 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参)	
間	パウンドケーキ	みるくまんじゅう	フィナンシェ(プレーン)	ミニ羊甘ロール	黒糖まんじゅう	かぼちゃムース(クリーム添え)	