

# 月間献立表

		10月01日(火)		10月02日(水)		10月03日(木)		10月04日(金)		10月05日(土)		10月06日(日)		
日付														
朝		鶏胸肉ロール ミートボール 付)アスパラ炒め わかじけ いちごジャム フルーツ缶(缶詰) 牛乳	鶏飯 さつまいもの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	トマト煮(パン) カレー風味 いんげんのごまドレッシング和え りんごジャム フルーツ缶(マンゴー) コーヒー牛乳	鶏飯 和風チキンオムレツ 付)コロコロのサラダ みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	鶏飯 肉詰めいなり煮 オクラの生煮和え みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	鶏飯 彩りはんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし・わか) 牛乳							
昼		鶏飯 肉豆腐 温泉卵 しらすのからし和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	鶏飯 さばの味噌煮 付)昆布 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え お吸物(はんぺん・貝割れ)	鶏飯 焼き菜(コウカ&たらび) ソース 付)スナップエンドウ 付)しょうゆ ほうれん草の炒め物 フルーツ缶(洋梨) わかめスープ(缶)	【お誕生日献立】 鶏飯 赤飯 たぶら盛り合わせ 付)おろし 茶碗蒸し フルーツ缶(キウイ) お吸い物(てまり・貝割れ)	鶏飯 チキンチャップ スパゲティサラダ カブオレゼリー コンソメスープ(レタス・コーン)	鶏飯 かじきのバター醤油焼き 付)ピーマン かぶと油揚げの煮め煮 あみえび佃煮 みそ汁(じゃが芋・豆苗)							
おやつ		おやつ(ヤクルト)	おやつ(トウモロコシ)	おやつ(水餃子)	おやつ(野菜生活)	おやつ(お誕生日)	おやつ(焼き芋)							
夕		鶏飯 赤魚のみりん焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 白菜のお浸し 香の物(しぼり)	鶏飯 鶏肉の炭火焼き 付)ブロッコリー マカロニのチャップソデー グリーンサラダ フルーツ缶(りんご)	鶏飯 松風焼き 付)しるな 里芋の煮物 もやしの和風サラダ 香の物(押しその菜)	鶏飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付)いんげん かぼちやの甘煮 きゅうりの酢の物 梅干し	鶏飯 めめけのおろし煮 付)貝割れ なすのみそ炒め 腎臓菜の和え物 昆布佃煮	鶏飯 メンチカツ ソース 付)キャベツ がらごらごらのコンソメ アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)							
日付	10月07日(月)	10月08日(火)	10月09日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)							
朝	鶏飯 がんと煮 アスパラ炒め みそ汁(玉葱・うずまき) 牛乳	鶏飯 レーズン煮パン スライス 付)アスパラ がらごらごら ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	鶏飯 納豆 しらすとさつま揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・つば) 牛乳	鶏飯 大根のコンソメ アスパラ炒め いちごジャム フルーツ缶(洋梨) コーヒー牛乳	鶏飯 野菜つみれの煮物 鶏菜の和え物 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	鶏飯 おろし煮 付)アスパラ アスパラの炒め物 みそ汁(きのこ・水菜) 牛乳	鶏飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草とオクラの和え物 みそ汁(おつゆ・わか) 牛乳							
昼	鶏飯 鶏肉の柚子こしょうソース 付)ブロッコリー 付)なす ごぼうの炒り煮 小松菜と銀葉の和え物 赤だしなめこ汁(大根菜)	鶏飯 ほっけの揚げ焼き 付)ブロッコリー 厚揚げのくず煮 ごぼうの炒り煮 小松菜と銀葉の和え物 赤だしなめこ汁(大根菜)	鶏飯 肉うどん 具 ちくわの揚げ焼き もやしの和え物 ぶどうゼリー	鶏飯 ほきのトマトソースかけ 付)ピーマン 付)いんげん さつま芋のピーナスサラダ ピクルス コンソメスープ(人参・コーン)	中華飯 焼きビーフン マンゴー杏仁 ザーサイスープ(冬瓜・大根菜)	牛丼 あさりや腎臓菜の炒め物 キャベツの炒め物 京風みそ汁(かぶ・豆苗)	鶏飯 めだいの照り焼き 付)大根おろし 肉じゃが 茶碗蒸し みそ汁(うまい菜・椎茸)							
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(お吸い物)	おやつ(どら焼き)	おやつ(アスパラ)	おやつ(味噌)	おやつ(バナナクレープ)							
夕	鶏飯 めばるの生煮 付)いんげん 豚肉と大根の炒め物 白菜漬 フルーツ缶(パイ)	鶏飯 鶏肉 納豆 海苔焼 香の物(赤しその実) メロンフルーツ	鶏飯 千草焼き 和風あん 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え 漬漬(きゅうり)	鶏飯 鶏肉の塩焼き 付)スナップエンドウ みそ汁(油揚げ) みそ汁(もやし・大根菜)	鶏飯 かれの煮付け 付)れんこん・貝割れ レバー炒め ほうれん草の和え物 金山寺みそ	鶏飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん キャベツの煮物 もやしのソテー 野菜サラダ フルーツ缶(カクレ)	鶏飯 鶏肉のわかめソースかけ タルタルソース 付)いんげん もやしのソテー 野菜サラダ フルーツ缶(カクレ)							
日付	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)							
朝	鶏飯 里芋とちくわの煮め煮 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	鶏飯 キャロット煮パン ウインナーと小松菜の炒め物 いんげんのサラダ りんごジャム フルーツ缶(パイ)	鶏飯 さつまいもと白菜の治部煮 オクラの和え物 みそ汁(もやし・大根菜) 牛乳	鶏飯 チキンオムレツ 付)アスパラ アスパラ炒め いちごジャム フルーツ缶(缶詰) コーヒー牛乳	鶏飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのかぶみそ汁 みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	鶏飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和え物 みそ汁(アスパラ・えのき) 牛乳								
昼	十五穀ご飯 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかいあんかけ せんまいのナムル 春雨スープ(貝割れ)	鶏飯 キーマカレー フレッシュサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) マロンパエリア	鶏飯 めめけの香味焼き 付)玉葱 ふろふき大根 がらごらごらのつば漬和え お吸物(煮干・葱)	【お祝い】 鶏飯 ソースカツ丼 里芋のころ煮 水ようかん 付)豆汁	【外注】 鶏飯 さわらのバター醤油焼き 野菜あん ごぼうの甘辛炒め 小松菜の錦糸和え みそ汁(キャベツ・えのき)	鶏飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつま芋のしめじあん 小松菜の錦糸和え お吸物(冬瓜・茗荷)	鶏飯 しらすの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 キャベツの錦糸和え お吸物(冬瓜・茗荷) 手作りおやつ(きなこクレープ)							
おやつ	季節おやつ(梅のゼリー)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(今川焼)	おやつ(抹茶)	おやつ(ぶどうジュース)	おやつ(ももクレープ)	おやつ(バナナクレープ)							
夕	鶏飯 ぶり大根 付)春菊・花形人参 たけのこと里芋の薄くず煮 もずく酢 あみえび佃煮	鶏飯 たらの西京焼 付)甘酢生薬 えび茶巾の治部煮 三色和え うめびしお	鶏飯 ミートローフ ソース 付)スナップエンドウ 腎臓菜のソテー たまごサラダ フルーツ缶(白桃)	鶏飯 かれの生煮 付)いんげん さつま芋のバター炒め もやしのポテト和え たいみしお	鶏飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん ひじきの五目煮 春雨サラダ あみえび佃煮	鶏飯 あじの味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとみれの炊き合わせ 漬漬(からし和え) 漬漬(白菜)	鶏飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉葱 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)							
日付	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)							
朝	鶏飯 チキンオムレツ 付)小松菜のソテー アスパラ炒め みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	鶏飯 マーマレード ミニボール ぼたてとほうれん草のソテー りんごジャム フルーツ缶(ゆず) 牛乳	鶏飯 野菜ソテー 温泉卵 みそ汁(菜葉・うずまき) 牛乳	鶏飯 豚肉の豆乳カレー ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご) コーヒー牛乳	鶏飯 じゃが芋のそぼろ炒め 香の物 みそ汁(大根・うずまき) 牛乳	鶏飯 炒り豆腐 オクラとすの和え物 付)アスパラ みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	鶏飯 だし巻卵 付)うすい豆 付)アスパラのチキンオムレツ和え みそ汁(しらす・おつゆ) 牛乳							
昼	鶏飯 きざみ昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ 中華スープ(白菜・おつゆ)	鶏飯 ぶりの揚げ焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しらすのお浸し 赤だしみそ汁(豆腐・みつば)	鶏飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(わかめ・コーン)	鶏飯 ますの香味蒸し かぶとイカのみれ煮 香の物(押しその菜) みそ汁(キャベツ・豆苗)	おかもそば 具 豆腐焼売(にんじん) 香の物(揚げ出し) プリン	【お祝い】 鶏飯 たまごの焼炊 白菜のお浸し きゅうりとさやの和え物 金山寺みそ	鶏飯 さのピーマンカレー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) マンゴーヨーグルト							
おやつ	おやつ(クリームワッフル)	おやつ(ヤクルト)	季節のおやつ(紅葉餅)	おやつ(パームケーキ)	おやつ(オレンジジュース)	おやつ(ミルク)	手作りおやつ(梅のゼリー)							
夕	鶏飯 めだいの塩焼 付)甘酢生薬 五目豆腐 白菜のお浸し しらす佃煮	鶏飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)腎臓菜 うの花 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	鶏飯 かれの揚げ浸し 付)オクラ きんぴらだいこん 白菜としめじのおかか和え 香の物(しぼり)	鶏飯 チキンピカタ ソース 付)ブロッコリー いんげんのソテー たらこハゲアスパラ フルーツ缶(パイ)	鶏飯 さんまの甘辛煮 付)花人参・積さや ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え 梅干し	鶏飯 豚肉の生煮焼き 付)キャベツ スイートポテトの甘煮 きやぶき フルーツ缶(洋梨)	鶏飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜の炒め煮 香の物(押しその菜) フルーツ缶(カクレ)							
日付	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)										
朝	鶏飯 さつまいもと里芋の煮物 白菜の海苔和え みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳	バターロール ボーカール キャベツのソテー いちごジャム フルーツ缶(ピーチ) 牛乳	鶏飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 里芋のお浸し みそ汁(玉葱・わか) 牛乳	鶏飯 コンロ煮 鶏肉と野菜のソテー 豆たまりりりり りんごジャム フルーツ缶(白桃) コーヒー牛乳										
昼	鶏飯 ハンバーグ トマトソース 付)ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツミックス コンソメスープ(アスパラ・コーン)	鶏飯 麻婆豆腐 えび水餃子 春雨サラダ 中華スープ(腎臓菜・人参)	【選択献立】 鶏飯 A級さけのみりん焼き 付)オクラ 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・豆苗)	鶏飯 海老ピラフ コーンコロケ ソース 付)ブロッコリー 野菜サラダ マスカットゼリー コンソメスープ(しめじ・人参)										
おやつ	季節おやつ(産産芋と栗の餅)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(柚子水餃子)	季節のおやつ(南瓜プリン)										
夕	鶏飯 あじの焼き南蛮漬 豚肉と蓮根のみそ炒め 漬漬とほうれん草の和え物 かつおおかか	鶏飯 ほきのマスタード焼き 付)いんげん 冬瓜の土佐煮 しらすのなめこ汁和え ゆずみそ	鶏飯 和風卵焼き 付)なす レバー炒め 白菜ときこのポテト和え 香の物(しぼり)	鶏飯 白身魚の南蛮焼き 付)ほうれん草 竹輪とごぼうの旨煮 もやしの柚子おかか和え うめびしお										