月間献立表

ｼｮｳ(A)

日付				10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)
朝				ｷｬﾛｯﾄﾛｰﾙ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)ｱｽﾊﾟﾗ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ はちみつジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(黒芋・ねぎ)	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁(焙菜・おつゆ麩)	御飯 和風ﾁｷﾝｵﾑﾚﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ みそ汁(玉葱・しめじ)
10時				コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼				【十五夜】 炊き寄せちらし寿司 鮭と秋野菜のホイル焼き 冬瓜の柚子味噌がけ フルーツ缶(洋梨) 月見汁	【お誕生日献立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 付)おろし 茶碗蒸し 和風苺ババロア お吸物(花麩・豆苗)	御飯 松風焼き 付)しろな 里芋の煮物 もやしのサラダ お吸物(はんぺん・貝割れ)	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和風和え みそ汁(白菜・油揚げ)
おやつ				【十五夜おやつ】 季節おやつ(お月見饅頭)	おやつ(ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ)	【お誕生日おやつ】 季節おやつ(焼き芋ﾛｰﾙｹｰｷ)	手作りおやつ(ﾗｲﾁｾﾞﾘｰ)
夕				御飯 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え べったら漬	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 たらのフライ ソース) 付)キャベツ えびとほうれん草の炒め物 昆布佃煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 たいみそ

日付	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 ｵｸﾗの生姜和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	食パン ｱｽﾊﾟﾗとﾂﾅのｿﾃｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 がんもの煮物 ﾁﾝｹﾝ菜のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩)	トマト食パン ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 付)アスパラ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・みつば)	御飯 さんま昆布煮 付)ﾓﾛﾍｲﾔ 大根の梅しそ和え みそ汁(うまい菜・しめじ)	【みんなの日曜日】 雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウムヨーグルト
10時	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 チキンチャップ スパゲティーサラダ メロンムース コンソメスープ(焙菜・コーン)	御飯 さわらのバター醤油焼き 付)ピーマン かぶと油揚げの含め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・豆苗)	麦ご飯 鶏肉の柚子こしょうソース 柚子こしょうソース) 付)なす ごぼうの炒り煮 うずら豆 みそ汁(卵・貝割れ)	御飯 あじの漬け焼き 付)ブロッコリー 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(さつま芋・葱)	肉うどん 具) ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物	御飯 ほきのトマトソースかけ トマトソース) 付)いんげん コールスローサラダ ピクルス コンソメスープ(玉葱・コーン)	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁
おやつ	おやつ(ﾄﾞｰﾑｹｰｷｶｽﾀｰﾄﾞ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(ｼｮｱﾏｽｶｯﾄ)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(アセロラゼリー)
夕	御飯 めぬけのおろし煮 付)貝割れ なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 酢大豆	御飯 とんかつ ソース) 付)キャベツ ｱｻﾘとｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 アスパラサラダ 香の物(青しその実漬け)	御飯 めばるの生姜煮 付)いんげん 豚バラ大根 小松菜の和え物 あみえび佃煮	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ 香の物(桜大根)	御飯 千草焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)スナップエンドウ なすの含め煮 さつま芋サラダ うめびしお	御飯 ◇白身魚のオイスターソース ◇中華あんかけたまご ◇かぼちゃの旨煮 ◇ほうれん草のおかか煮 ◇豆腐田楽 フルーツ缶(白桃)

日付	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ みそ汁(えのき・水菜)	ミルクロール 魚肉ｿｰｾｰｼﾞとﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ ほうれん草のｳﾅｻﾗﾀﾞ いちごジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 里芋ともくわの含め煮 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・みつば)	食パン ｳｲﾝﾅｰとほうれん草の炒め物 いんげんのｻﾗﾀﾞ みかんジャム フルーツ缶(パイン)	御飯 さつま揚げと白菜の治部煮 ｵｸﾗとﾂﾅのの和え物 みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁(うずまき麩・貝割)	御飯 納豆 ｳｲﾝﾅｰとﾁﾝｹﾝ菜の炒め みそ汁(ｵｸﾗ・油揚げ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 キャベツのゆかり和え みそ汁(かぶ・豆苗)	十五穀米ごはん ぼっけの照り焼き 付)大根おろし 肉じゃが 浅漬け(きゅうり) みそ汁(うまい菜・椎茸)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ ぜんまいのナムル 中華スープ(春雨・貝割れ)	チキンカレー フレンチサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) マロンババロア	【外注食】御飯 ミートローフ ソース) 付)スナップエンドウ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ コーンスープ	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え みそ汁(豆腐・豆苗)	御飯 さわらのみりん焼き 付)ほうれん草 ごぼうの甘辛炒め煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・えのき)
おやつ	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(きみしぐれ)	季節おやつ(柿ゼリー)	おやつ(野菜生活ﾏﾝｺﾞｰ)	おやつ(シュークリーム)	手作りおやつ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ)
夕	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん) かぼちゃの煮物 オクラの湯葉和え のり佃煮	御飯 揚げ鶏のタルタルソース 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(カクテル)	御飯 ぶり大根 付)春菊 れんこんきんぴら煮 もずく酢 あみえび佃煮	御飯 たらの西京焼 付)ししとう なすの揚げ浸し 三色和え 香の物(しば漬け)	御飯 めぬけの香味焼き 付)玉葱 ふろふき大根 香の物(つぼ漬け) 抹茶ゼリー	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 竹輪としろなの煮浸し かぶの豆腐和え うめびしお	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん) ひじきの煮物 春雨サラダ かつおおかか

日付	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え みそ汁(玉葱・しめじ)	コンビ食パン ﾁｷﾝﾋﾟｶﾀ 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 ﾁﾝｹﾝ菜のｻﾗﾀﾞ りんごジャム フルーツ(パイン)	御飯 ﾁｷﾝｵﾑﾚﾂ 付)小松菜 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ みそ汁(玉葱・大根葉)	食パン お魚ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ほたてとほうれん草のｿﾃｰ アプリコットジャム フルーツ缶(にゆず)	御飯 野菜ｿﾃｰ 温泉卵 みそ汁(焙菜・うずまき麩)	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し みそ汁(大根・うずまき麩)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん) さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 しいらの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え かき玉汁(長葱)	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(焙菜・おつゆ麩)	御飯 はまちの漬け焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え みそ汁(若布・葱)	【郷土食　沖縄県】 沖縄風炊き込みご飯 ラフテー 麩のチャンプル フルーツ缶(マンゴー) もずくのスープ	御飯 チキンピカタ ソース) 付)ブロッコリー いんげんのソテー マカロニサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(キャベツ・豆苗)	御飯 さばの山椒煮 付)花人参・絹さや ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え みそ汁(卵・葱)
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(野菜生活ベリー)	おやつ(マドレーヌ)	手作りおやつ(ぶどうゼリー)
夕	御飯 たらの味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え しそ昆布佃煮	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉葱 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物 香の物(沢庵)	御飯 鎧ひらすの塩麹焼き 付)甘酢生姜 五目豆腐 白菜の和え物 バナナムース	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)青梗菜 なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	御飯 かれいの焼き浸し 付)オクラ きんぴられんこん煮 ほうれん草のおかか和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 ほきの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 あみえび佃煮	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物 金山寺みそ

日付	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 炒り豆腐 ｵｸﾗとしらすの和え物 みそ汁(里芋・水菜)	コーヒーロール ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)ｱｽﾊﾟﾗ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ブルーベリージャム フルーツ(メロン)	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)	食パン ﾎﾟｰｸﾋﾟｰﾝｽﾞ ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ メイプルジャム フルーチェ(ピーチ)	御飯 とりつくね 付)ｽﾅｯﾌﾟえんどう 春菊のお浸し みそ汁(玉葱・ﾜｶﾒ)	御飯 納豆 鶏肉と大根の炒り煮 みそ汁(焙菜・うずまき麩)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	
昼	おかめそば 具) エビ焼売 揚げなす	きのこカレー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) フルーツ缶(カクテル)	御飯 あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根のみそ炒め 菊餅と菜の花の和え物 お吸物(とろろ・オクラ)	【選択食】 御飯 A麻婆豆腐 B揚げ魚の酢豚風 えび水晶包み 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・葉)	菊若ピラフ コーンコロッケ ソース) 付)ブロッコリー 野菜サラダ フルーツ缶(パイン) コンソメスープ(しめじ・人参)	
おやつ	おやつ(かりんとうﾄﾞｰﾅﾂ)	おやつ(ヤクルト)	【4Fホーム喫茶】 おやつ(バームクーヘン)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(ｼｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ)	【ハロウィン】 季節おやつ(南瓜プリン)	
夕	御飯 さわらの照り焼き 付)ピーマン 白菜の煮浸し きゃらぶき りんごゼリー	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん) 小松菜の炒め煮 大根の甘酢和え かつおおかか	御飯 ハンバーグ トマトソース) 付)アスパラ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)いんげん 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え ゆずみそ	御飯 和風卵焼き 付)なす レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え 香の物(赤しその実漬け)	御飯 鶏肉の南部焼き 付)ほうれん草 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮	