



～心の里さかたに 10月献立表～



		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
朝食	【10月の行事食】 *10/4（土）秋祭り（夕食） ゆかりご飯、豚汁、手作り飴肥天	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁
昼食	*10/6（月）十五夜 鮭ご飯、月見うどん、金時豆煮、りんごのコンポート *10/15（水）誕生日会 お赤飯、天ぷら盛合わせ、玉子豆腐、赤出汁、抹茶プリン	ご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 デザートムース	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜おかか和え 味噌汁 黄桃缶
夕食	*10/31（金）ハロウィン パン、かぼちゃシチュー、シーザーサラダ、フルーツヨーグルト	ご飯 太刀魚の照焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き 油揚げと大根の煮物 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	【秋祭り】 ゆかりご飯 豚汁 手作り飴肥天	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁
	6【十五夜】	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝食	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 がんものの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 小松菜と平天の煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食	鮭ご飯 月見うどん 金時豆煮 りんごのコンポート	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 パイン缶	ご飯 すき焼き風煮 なます 味噌汁 プリン	カレーライス ミニフライ トマトサラダ バナナヨーグルト
夕食	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋煮っこがし 味噌汁	ご飯 さばの照焼き 千切り大根の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 高野豆腐炊き合せ 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 プロッコリーツナ和え 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 糸こんにゃくの金平 味噌汁
	13	14 火	15【誕生日会】	16 水	17 木	18 金
朝食	ご飯 竹輪となすの煮浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あんかけ豆腐 たいみそ 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 南瓜煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース
昼食	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 デザートムース	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 黄桃缶	お赤飯 天ぷら盛合わせ 玉子豆腐 抹茶プリン	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 洋梨缶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー
夕食	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 あじの照焼き なすの味噌炒め 味噌汁
	20	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝食	ご飯 がんものの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかんゼリー	親子丼 小松菜ツナ和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン 味噌汁 デザートムース	ご飯 おでん きゅうりの中華和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 ちゃんぽん きゅうりの中華和え 杏仁豆腐 味噌汁	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 青りんごゼリー
夕食	ご飯 ぶりの照焼き 五目卯の花 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け じゃが芋煮っこがし 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 春雨炒め 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チングン菜のしらす和え 味噌汁
	27	28 火	29 水	30 木	31【ハロウィン】	
朝食	ご飯 野菜炒り卵 たいみそ 味噌汁	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 千草卵焼き 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 里芋煮 味噌汁 野菜ジュース	
昼食	ご飯 海老のソテー ナポリタン コンソメスープ デザートムース	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 豚肉と春雨炒め なすの味噌チーズ焼き 味噌汁 パイン缶	ご飯 巻かないロールキャベツ プロッコリーサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	パン かぼちゃシチュー シーザーサラダ スクランブルエッグ 星のゼリー	
夕食	ご飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 たらの生姜醤油焼き 大根そぼろあん 味噌汁	

