

献立表 2022年10月

	日	月	火	水	木	金	土
							1日
朝 食							ごはん さつま揚げ炒り煮 味噌汁 (えのき賞) ふりかけ (のりかつおCa)
昼 食							ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 ほうれん草煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 (牛蒡)
15時 食							蒸しケーキいちご
夕 食							ごはん 鯉のソテー香味ソース 豆腐田楽 おろし和え
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝 食	ごはん えびしんじょう煮 味噌汁 (白菜) 小付け (のり佃煮)	ごはん 大根とあさりの煮物 味噌汁 (じゃがいも) ふりかけ (さけCa)	ごはん 高野豆腐 味噌汁 (ほうれん草) 小付け (たくあん漬)	パン (黒糖ロールパン) ベーコン炒め スープ (えび・キャベツ) 牛乳	ごはん 卵の花 味噌汁 (鮎・ねぎ) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (さけ) 大根えびあんかけ 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (えのき賞・葉ねぎ) ふりかけ (たらこCa)
昼 食	ごはん 鮭のムニエルタルソース 舞茸と牛蒡煮 オクラの中華風和え物 清汁 (とろろ昆布)	そぼろ丼 ブロッコリー炒め 青梗菜辛子醤油和え 味噌汁 (豆腐)	ごはん 鶏の唐身焼 うずら豆 ピーナツ和え 味噌汁 (なす)	五目うどん さつまいもバター煮 カリフラワーサラダ ヨーグルト (ブルーベリー)	ごはん 野菜あんかけ (かわいい) 里芋田舎風 もやしサラダ かき玉汁	ごはん 豚肉スタミナ焼 ひじき煮 春菊の梅しらす和え 味噌汁 (あさり)	ごはん 揚げ煮 (ほき) カリフラワーとエビくず煮 五目とろろ 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ)
15時 食	青りんごゼリー	カステラ	どら焼き	プリン	田舎まんじゅう	星たべよ	抹茶水ようかん
夕 食	ごはん 鶏の五目煮 じゃがいものきんぴら 海藻サラダ	ごはん 白身フライ いんげんのとろろ煮 さつまいもサラダ	ごはん ロールキャベツ スパゲティソテー 三色和え	ごはん すき焼き風煮 ピーマンと茄子の味噌炒め ほうれん草わさび和え	ごはん チキンのバーベキューソテー なす煮つけ 小松菜胡麻和え	ごはん 五目卵焼き カニカマごま油炒め おからのポテトサラダ風	ごはん 豆腐と鶏のみぞれ煮 キャベツのソテー パンキンサラダ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝 食	ごはん 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (白菜) 小付け (梅びしお)	ごはん 白はんぺん煮物 味噌汁 (油揚げ・ねぎ) ふりかけ (のりかつおCa)	ごはん 筑前煮 味噌汁 (もやし) 小付け (たくあん漬)	パン (ねじりパン) きのこスクランブル スープ (コンソメ) 牛乳	ごはん がんもとなすの煮物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけCa)	味噌おじや ウインナーじゃが 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 大豆煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりたまごCa)
昼 食	ごはん チキンピカタ 牛蒡煮つけ スパゲティサラダ 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん エビフライ ほうれん草ソテー ずんだ和え 味噌汁 (あさり)	ごはん 豚肉生姜焼き さつまいも甘煮 ゆかり和え (ちくわ) 清汁 (そうめん)	ごはん 鮭の幽庵焼 大根煮物 きゅうり梅和え 味噌汁 (小松菜・油揚げ)	カレーライス ハムカツ キャベツ青じそ和え フルーツ (みかん缶)	ごはん チキンステーキ えびと絹さや炒め ピーナツ和え (小松菜) 味噌汁 (かぼちゃ)	焼きそば カニ焼売 おからサラダカレー風味 味噌汁 (切干)
15時 食	レモンケーキ	桃まん	人形焼きゆずあん	ロールケーキコーヒ	栗のムース	黒糖まんじゅう	味しらべ
夕 食	ごはん 鯉のポン酢ソテー 長芋ゆかり煮 もやしと三つ葉和え物	ごはん 麻婆茄子 じゃが芋たらこ炒め 切干と木耳ポン酢和え	ごはん 鶏の梅味噌焼 おくら煮物 菜の花昆布茶和え	ごはん 豚肉と青梗菜炒め かぼちゃソテー ブロッコリー胡麻和え	ごはん 鶏の塩焼き もやしにらソテー ツナときのごサラダ	ごはん 照り煮 (かわいい) 冷奴 (かつお節) 茶碗蒸し	ごはん 牛肉オスター炒め さつま揚げ当座煮 いんげんおかか和え
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝 食	ごはん かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 小付け (桜漬)	ごはん 豆腐とかにのうま煮 味噌汁 (鮎・ねぎ) ふりかけ (たらこCa)	ごはん 卵とし 味噌汁 (もやし) 小付け (たくあん漬)	パン (シュガーロール) マカロニケチャップソテー スープ (レタス) 牛乳	ごはん かんぴょう煮 味噌汁 (えのき賞) ふりかけ (のりかつおCa)	中華風粥 竹輪の炒り煮 野菜ジュース 小付け (かつば漬)	ごはん 里芋といかボール煮 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) ふりかけ (さけCa)
昼 食	ごはん 豚肉のおろし煮 もやし炒め 長芋サラダ 味噌汁 (あさり)	ごはん 鶏の竜田揚げ 糸くず煮つけ きゅうり梅和え 味噌汁 (牛蒡)	ごはん 赤魚みぞれ煮 きのこの炒め物 おくら胡麻和え 清汁 (とろろ昆布)	ごはん 鶏の角煮 きのこの炒め物 カレー炒め 白和え 味噌汁 (じゃがいも)	いもごはん 天ぷら (えび・かぼちゃ) 牛コマレタス炒め 酢の物 (かまぼこ・わかめ) すまし汁 (花鮎・青梗菜) フルーツ (りんご)	ごはん カリパタキン がんも煮 中華和え スープ (フンタン)	ごはん 鶏のくわ焼 凍り豆腐の卵とじ ほうれん草胡麻和え 味噌汁 (なす)
15時 食	瀬戸の汐揚げえび	マドレーヌ	ココアムース	抹茶まんじゅう	ケーキキャラメル	お好み焼き	チョコパン
夕 食	ごはん ホキのムニエルタルソース 冬瓜くず煮 ブロッコリーツナ和え	ごはん 照りモチキン 春菊と人参と油揚げの煮物 白菜ゆず和え	ごはん 豚肉とピーマン炒め煮 里芋煮乾し グリーンサラダ	ごはん 肉団子の照り焼き風 青梗菜さくさく炒め 牛蒡サラダ	ごはん 鮭の山路焼 じゃが芋とソーセージ炒め ほうれん草くるみ和え	ごはん 肉豆腐 金時豆煮 小松菜お浸し	ごはん さわらの昆布茶風味 春雨オスター煮 カニカマサラダ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝 食	ごはん がんもちと小松菜煮物 味噌汁 (かぼちゃ) 小付け (たいみそ)	ごはん 大根と豚ひき肉炒め 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (のりたまごCa)	ごはん ほうれん草とはんぺん煮 味噌汁 (切干) 小付け (たくあん漬)	パン (ロールパン) ソーセージ炒め スープ (きのこ) 牛乳	ごはん 角鮎の煮物 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこCa)	おじや ちくわの煮物 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 豆腐と青梗菜の生煮 味噌汁 (あさり) ふりかけ (のりかつおCa)
昼 食	ちらしずし 切干炒め煮 ほうれん草ゆず和え 清汁 (えび)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜さくさく炒め コールスローサラダ 清汁 (とろろ昆布)	月見うどん おからとひじきの煮物 ブロッコリーとじゃこ和え フルーツ (桃)	ごはん 鶏肉のり塩パン粉焼き ふきの信田煮 おかかサラダ スープ (青梗菜)	ごはん ほっけの梅焼き きんぴらごぼう トマトと玉ねぎサラダ 味噌汁 (板鮎・わかめ)	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 長芋さつと煮 ブロッコリーなめたけ和え 清汁 (そうめん)	ごはん カツ煮 さつまいもと切り昆布煮物 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 (もやし)
15時 食	ホットケーキ	白い風船	水ようかん	ミニたい焼き	ドーナツ	乳菓饅頭	タ張メロンゼリー
夕 食	ごはん 豚しゃぶ オクラとウインナー炒め マカロニサラダ	ごはん ビーフシチュー コンフライ 春雨和え物	ごはん 豚肉と厚揚げのピリ辛味噌炒め なすおかか煮 ツナサラダ	ごはん 豆腐ステーキ ピーマンとハム炒め 菜の花と竹輪の味噌マヨ和え	ごはん 鶏のトマト煮 厚焼き玉子 キャベツのわさび醤油和え	ごはん ぶり大根 かぼちゃ煮 もやしサラダ	ごはん 鯉の南部焼き じゃがいもコンソメ炒め カリフラワーサラダ
	30日	31日	秋の味覚の紹介 ～秋刀魚～ 厚みのある秋刀魚は脂がのっており、お腹が硬い方が新鮮です。 ～きのこ～ かさが開ききっておらず、小ぶりでしまっているものを選びましょう。 ～さつまいも～ よく太っていて、ずっしりと重みがあり、ツヤのあるものを選びましょう。 ～里芋～ しま模様がくっきりと出ており、泥つきで表面が湿っているものを選びと良いです。 ～柿～ ヘタが果実に隙間がなく、ヘタが実にはりついているようなものを選びましょう。				
朝 食	ごはん 切干大根の煮物 味噌汁 (じゃがいも) 小付け (桜漬)	ごはん 五目豆 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) ふりかけ (さけCa)					
昼 食	ごはん 鶏の香焼 ソテー (さやいんげん) ミモザサラダ 味噌汁 (里芋)	ごはん チキンカツ ブロッコリーじゃこ炒め おろし和え (なめたけ) 味噌汁 (ごぼう)					
15時 食	バームクーヘン	かぼちゃランタン					
夕 食	ごはん 鶏のみそ焼 南瓜グラッセ風 きゅうりおかか和え	ごはん かにたま なすソテー ツナフレック和え					