

# 献立表 2024年10月

	日	月	火	水	木	金	土
朝食			1日 ご飯 がんもどき連草の煮物 味噌汁(切干) ふりかけ(のりたまごCa)	2日 パン(レーズンロールパン) ベーコン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	3日 ご飯 大根えびあんかけ 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこCa)	4日 小豆かゆ れんこん炒め煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	5日 ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食		カレーライス コーンポタージュ モロヘイヤの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 揚げ豆腐の南蛮漬け 里芋バター 油炒め いんげんオムレツかけ 味噌汁(なす)	ご飯 豚肉と豆腐のオムレツ炒め なすの煮付け 野菜のサラダ 中華スープ(春雨) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の照りマヨ焼き ジャーマンポテト風 小松菜わさび 油和え 味噌汁(人参)	山かけうどん 焼売 ごぼう瓜サラダ フルーツ(バナナ)	
15時		星たべよ	チョコパン	水ようかん	お好み焼き	どら焼き	
夕食		10月は秋まつりを 予定しています!	ご飯 ホキのホイル焼き ビーフソテー 小松菜のなめ煮和え	ご飯 豚肉ロール巻き 白菜おろし煮 菜の花ゆず和え	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋煮 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ	ご飯 さわらのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し
朝食		6日 ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁(大根) 小付け(桜漬)	7日 ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁(小松菜) ふりかけ(さけCa)	8日 ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(たいみそ)	9日 パン(黒糖ロール) マカロニチャップ コンソメスープ(コン) 牛乳	10日 ご飯 五目煮 味噌汁(小松菜) ふりかけ(のりたまごCa) ★牛乳	11日 雑炊(卵) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)
昼食	ご飯 赤魚のソテー香味ソース 人参さっと煮 菜の花のお浸し すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 さわらの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子酢和え 味噌汁(なめこ) フルーツ(バナナ)	きじ焼き丼 三色きんぴら カリフラワーのごま和え 中華スープ(豆腐)	ご飯 あじの梅焼き さつま芋と豚肉煮 アロカリのピーナツ和え すまし汁(鮭) フルーツ(バナナ)	ご飯 ★牛しゃぶ 鮭の竜田焼き 春雨の中華風和え 茶わん蒸し	ご飯 魚の塩野菜あんかけ なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ちらし寿司 豆腐ナゲット 浅漬け風サラダ すまし汁(えび)
15時	ヨーグルト	タ張メロンゼリー	ロールケーキ	白い風船	たい焼き	ココアムース	ホットケーキ
夕食	ご飯 鶏肉の味噌炒め ブロッコリーの煮物 冷奴	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め 長芋ナムル	ご飯 赤魚の柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー 大根サラダ	ご飯 鶏肉のピカタ ぜんまいの煮つけ トマト塩昆布和え	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かぶの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 金時豆煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの旨塩焼き 豚肉の炒り煮 ごぼうサラダ
朝食	13日 ご飯 ちくわの煮物 味噌汁(えのき) 小付け(桜漬)	14日 ご飯 厚焼き卵 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	15日 ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(玉ねぎ) 小付け(たくあん)	16日 パン(バタースティック) ベーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	17日 ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(南瓜) 小付け(桜漬)	18日 雑炊(野菜) なめこ豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	19日 ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 魚のクリームかけ ピーマンごま油炒め もやしのゆかり和え すまし汁(かまぼこ)	ご飯 豚肉のすき煮風 長芋白煮 アロカリの胡麻ドレ和え 味噌汁(あさり)	肉うどん 水餃子 法蓮草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ トマトと大葉の和え物 コンソメスープ(白菜)	ご飯 あじの味噌あんかけ もやしにら炒め 法蓮草の磯和え すまし汁(しいたけ)	ご飯 鯉の西京焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーソテー和え すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 鶏肉の角煮風 茄子のひすい煮 冷奴 味噌汁(大根) フルーツ(バナナ)
15時	マドレーヌ	雪の宿	黒糖まんじゅう	ももゼリー	ドーナツ	乳菓まんじゅう	いちごゼリー
夕食	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 いんげんサラダ	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 水菜ツナサラダ	ご飯 小松菜と豚肉のオムレツ炒め かんぴょう煮 エビサラダ	ご飯 赤魚の竜田焼き 茄子と豚肉の煮物 キャベツの梅肉和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 アスパラサラダ	ご飯 青椒肉絲 れんこんの金平 白菜サラダ	ご飯 さばの幽庵焼き 菜の花のソテー パンキンサラダ
朝食	20日 ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(もやし) ふりかけ(さけCa) ★乳酸菌飲料	21日 ご飯 五目煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(たらこCa)	22日 ご飯 白菜フレイク煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅ひしお)	23日 パン(バターロール) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ(レタス) 牛乳	24日 ご飯 角鮭の炒り煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	25日 雑炊(さつま芋) かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	26日 ご飯 ピーマンと半分の甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	乗ご飯 ★秋刀魚の塩焼き エンドウおかか和え かき揚げ 吸い物(ごぼう) フルーツ(柿)	ご飯 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(えのき) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー とろろ 味噌汁(ごぼう)	ご飯 あじ大根 鶏そぼろ金平 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(小松菜) フルーツ(バナナ)	ご飯 タンダーチキン ポテトソテー ツナときごサラダ 味噌汁(たまねぎ)	きつねうどん 南瓜と茄子の焼き浸し えのきめかぶ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き チャプチェ風炒め 冷奴 すまし汁(えのき)
15時	マロンケーキ	水ようかん	抹茶まんじゅう	瀬戸の汐揚	パウムクーヘン	ととやきチョコ	オレンジゼリー
夕食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 エビ焼売 春菊のお浸し	ご飯 赤魚の中華香味ソース 菜の花の煮物 トマトのおろし和え	ご飯 鶏肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 厚揚げのチャンプル 豚肉と冬瓜のあん煮 菜の花のお浸し	ご飯 かに玉あん 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物	ご飯 豚肉のり塩パン粉焼き カレーマカロニ煮 エンドウのサラダ	ご飯 オムレツミートソースかけ 揚げなすの煮浸し かにかまレタス和え
朝食	27日 ご飯 糸昆布煮 味噌汁(南瓜) 小付け(かつば漬)	28日 ご飯 えび団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(さけCa)	29日 ご飯 ピーマンしりしり 味噌汁(切干) ふりかけ(のりたまごCa)	30日 パン(レーズンロールパン) アロカリのベーコン炒め トマトスープ(キャベツ) 牛乳	31日 ご飯 野菜とあさり煮 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこCa) ★牛乳	<p>旬の食材! 便秘予防におすすり食材はきのこです。秋の味覚のきのこ。きのこは食物繊維が豊富なうえ、腸内環境も整えてくれるので便秘予防にも役立ちます。 ◀調理のポイント▶ 加熱してもやわらかくならず繊維が残るきのこ類は、噛む力が弱くなった方には食べにくく敬遠されがちな食材。そのため、細かく刻んで肉団子に混ぜ込んで入れるのもおすすめ。</p> 	
昼食	中華丼 春巻 キャベツの酢の物 味噌汁(わかめ)	ご飯 鱈の胡麻照り焼き 野菜と卵炒め 海藻サラダ 味噌汁(切干)	ご飯 豚肉塩昆布炒め 茄子のおかか煮 ごぼうサラダ すまし汁(しいたけ) フルーツ(バナナ)	ご飯 ツナ麻婆豆腐 きのこソテー 青梗菜のナムル 中華スープ	ご飯 Hwコロッケ&ハンバーグ ★グラタン カニのマリネ コンソメスープ(法蓮草) フルーツ(バナナ)		
15時	あんぱん	プリン	白こしあん饅頭	プリン	かぼちゃのランタン		
夕食	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め トマトナムル	ご飯 酢鶏 がんもどき法蓮草の煮物 白菜の柚香和え	ご飯 ウイナー煮つけ きのこおろし和え	ご飯 鶏の黄金焼き 菜の花バターソテー さつま芋サラダ	ご飯 あじのニホり炒り卵 カリフラワーのゆかり炒め キャベツの梅和え	刻んでひき肉とまとめる	