

10月

なでしこの里 献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
						10月1日	10月2日
朝食						ミックスドームオムレツ きんぴらごぼう さけふりかけ	枝豆人参生姜揚げ かぼちゃの煮物 たいみそ
昼食						ポークケチャップ フルーツペンネサラダ インゲンナッツ和え	揚げだし豆腐 肉野菜あん 切干カレーマヨサラダ 鶏とひじき五目煮
夕食						鶏肉とさつまいも バター醤油煮 きんぴらごぼう ブロッコリー辛し和え	ハンバーグ デミソース キャベツ胡麻ドレ和え 野菜豆ごった煮
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
朝食	シューマイ 野菜入り春雨煮 かつおふりかけ	ベーコンポテトバーグ チンゲン菜の彩り生姜和え えびみそ	いわし入りハンバーグ ｽﾀｯﾌﾟ ﾎﾝﾄﾞﾘ のかにかま和え 梅干し	お魚とうふステーキ ひじき蓮根 のり玉子ふりかけ	ポイルウインナー ふき土佐煮 さけふりかけ	ちぐさ玉子焼き 高野の含め煮 たいみそ	野菜丸揚げ 筈と椎茸の当座煮 野菜ふりかけ
昼食	お赤飯 お祝い6点盛り かき揚げ フルーツ(ネーブル)	豆腐ステーキ 野菜あん ほうれん草お浸し 豚肉ごぼう山椒炒め	きつねうどん キャベツ塩昆布和え 天ぷら	カレイパン粉焼き カレーソース 人参明太バターソテー ほうれん草コンソメ煮	牛肉ハヤシ ブロッコリーサラダ ゼリー	たら柚子味噌焼き 炊き合わせ おすわい	ヒレカツ ごま味噌カツソース イタリアンサラダ 茶碗蒸し
夕食	豚肉大根味噌煮 しゅうまい インゲン揚げお浸し	アジ柚子風味焼き 紅あずまサラダ オクラかにかま和え	ポトフ ミートボール スパゲティサラダ	豚肉ごぼう 玉子とじ煮 切干大根煮 五目豆煮	サケ塩焼き さつま揚げ入り切昆布 しらたきビーマンそぼろ和	寄せ鍋風 春雨サラダ 山芋焼き	赤魚粕漬焼き 鶏肉とれん根煮物 大根かにかまあん
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
朝食	チキンナゲット キャベツサラダサウザン風 たらこふりかけ	青のり天 野菜入り炒り玉子 のり佃	スクランブルエッグ チンゲン菜のカニカマ和え 金山寺みそ	ミニバーグ なす含め煮 ねり梅	豆腐のひき肉つつみ揚げ ほうれん草ツナ煮 たらこふりかけ	鮭寄せ オクラと湯葉のお浸し 梅干し	ポイルウインナー 菜の花のお浸し えびみそ
昼食	オムレツ きのこハヤシソース キャベツりんごサラダ 五目ひじき煮	かにクリーム コロッケ インゲンごま味噌和え 野菜炒め煮	回鍋肉 春雨ゆかりマヨサラダ 水餃子野菜あん	鶏と小車麩 卵とじ煮 揚げだし豆腐 オクラ揚げお浸し	たら天 柚子きのこあん わかめエビ塩ダレサラダ チャブチェ風味炒め	松茸ご飯 サケ粕漬焼き ブロッコリー胡麻和え 味噌肉じゃが	鶏ひき肉 大豆カレー フルーツ キャベツコールスロー
夕食	豚肉さつまいも マスタード和え 白インゲン五目煮 切干サラダ	鶏団子筑前煮風 絹ごし豆腐 白菜ちくわおかか煮	ロールキャベツ デミソース 花野菜ツナマヨ和え 野菜カレー風味炒め	サバ赤味噌漬け きんぴらごぼう 里芋たらこ和え	ポークビーンズ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 春巻き	鶏肉ほうれん草 玉子炒め煮 切干ナムル 春巻き	赤魚バター醤油 風味焼き 炊き合わせ かぼちゃサラダ
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
朝食	プレーンオムレツ ふきの煮物 のり佃	ソーセージステーキ キャベツのごま和え かつおふりかけ	チキンピカタ じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ	ミートボール ブロッコリーの生姜和え のり玉子ふりかけ	鮭よせ 筈の金平 納豆代替え	ミックスドームオムレツ ｽﾀｯﾌﾟ ﾎﾝﾄﾞﾘ のかにかま和え 梅干し	つくね大葉巻き ゆずなめこ春雨 野菜ふりかけ
昼食	八宝菜 大根青菜昆布和え しゅうまい	味噌肉豆腐 五目きんぴら 大根ゆかり和え	豚肉野菜 オイスター炒め 豆腐つくね甘酢あん 春雨サラダ	カレイパン粉焼き 大根明太マヨサラダ じゃが芋オイスター炒め	豆腐ナゲット パーベキューソース 野菜味噌炒め煮 ポテトサラダ	けんちん風そば 青菜お浸し さつま芋白和え	豚肉スタミナ炒め 絹揚げそぼろあん 春雨酢の物
夕食	ハンバーグ トマトソース ひじき煮 ほうれん草ベーコン	サバ照り焼き 車麩煮きのこあん さつま芋白和え	ささみフライ 鶏そぼろポテト インゲン辛子マヨ和え	鶏肉里芋 ごま味噌和え やわらかつくね照り焼き ほうれん草きのこ和え	豆乳鍋風 切干大根煮 なすはさみ揚げ	豚肉キャベツ カレー風味炒め 磯辺ロール 青菜かにかま和え	赤魚柚子塩漬け 大根ポン酢和え 黒ゴマ豆腐
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
朝食	香味シューマイ 大根葉油揚げ かつおふりかけ	枝豆のふわふわ豆腐 野菜の甘酢和え のり佃	ちぐさ玉子焼き いんげんの胡麻よごし 金山寺みそ	アジさんが焼き かぼちゃの煮物 さけふりかけ	ポイルウインナー ほうれん草ツナ煮 梅干し	つくね大葉巻き おからと竹輪の炒り煮 たらこふりかけ	ふんわり野菜豆腐寄せ インゲンの錦糸和え 金山寺みそ
昼食	白身魚ゆかり揚げ 水菜りんごサラダ 炊き合わせ	チンジャオロース 小松菜春雨サラダ 大根そぼろ煮	ふんわり野菜豆腐 里芋枝豆ごま和え 豚と青菜玉子ソテー	醤油ラーメン 大根酢の物 餃子	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 こんにゃく辛子酢味噌和	豆腐ハンバーグ なす味噌炒め 大根オクラわさび和え	豚肉きのこ 生姜炒め キャベツ甘酢和え 春雨ごまドレサラダ
夕食	ジャーマンポテト オムレツ ほうれん草コーンと和え	たら味噌漬け きのこ白和え ごぼうこんにゃく甘辛煮	肉団子酢豚風 しらたきビーマン和え 切干中華サラダ	オムレツ トマトソース 野菜コンソメ煮 シーザーサラダ	アジ塩焼き 車麩煮かにかまあん インゲン揚げお浸し	豚肉じゃが しゅうまい 小松菜辛し和え	鶏肉と大根煮物 さつま揚げ入り切昆布 ツナじゃが
	10月31日						
朝食	ミニハンバーグ ほうれん草の胡麻浸しP 野菜ふりかけ						
昼食	かぼちゃときこの カレー コールスローサラダ カップデザート						
夕食	豚肉塩だれ炒め ひじきぜんまい煮 大根サラダ						