



10月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯・味噌汁 車麩の煮物 菜花めた和え	ご飯・味噌汁 高菜オムレツ うの花	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 中華サラダ	ご飯・味噌汁 里芋の煮ころがし 山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 スープ煮 くるみマヨ和え
昼食			ご飯 海老ボール韓国風炒め 冬瓜とろみ煮 磯和え	ご飯 白身フライ ジャーマンポテト チーズのサラダ	ご飯 牛肉の野菜炒め かぶの旨煮 とろろ和え	ご飯 魚のレモンペッパー焼き 大根の照り煮 ツナ和え	ご飯 かに玉あんかけ カリフラワー炒め 山椒味噌和え
夕食			ご飯・味噌汁 南瓜のシチュー 春雨和風炒め 青しそサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉のボン酢炒め がんと煮 なめ苺和え	ご飯・味噌汁 魚の西京焼き 金平牛蒡 ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 八宝菜 バター醤油炒め おかか和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の梅煮 きのこパスタ 胡麻ドレサラダ
カロリー 塩分			1358 kcal 5.7 g	1539 kcal 5.4 g	1332 kcal 5.3 g	1293 kcal 5.3 g	1438 kcal 5.6 g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯・味噌汁 炊き合わせ 辛子和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐のとろみ煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 切干大根煮 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 千草焼き お浸し	ご飯・味噌汁 じゃが芋トマト煮 パッチョドレサラダ
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 筑前煮風 ナムル	ご飯 ささみ天 ツナじゃが お浸し	五目ご飯 魚の葱味噌焼き ふきの甘辛煮	カレーライス 菜の花サラダ りんごゼリー	ご飯 海老フライ 茄子南蛮風 和風ドレサラダ	ご飯 肉団子甘酢あんかけ かぶあっさり煮 ピーナッツ和え	ご飯 魚の磯辺焼き 厚揚げ旨煮 ごま和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き ズッキーニソテー レモン風味和え	ご飯・味噌汁 豚肉のピビンパ風 冬瓜土佐煮 ボン酢和え	ご飯・味噌汁 とんかつ 大根の中華煮 バジルドレサラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ(トマトソース) 里芋のそぼろ煮 梅和え	ご飯・味噌汁 鶏のさっぱり煮 オイスター炒め ビーフンサラダ	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 南瓜いとこ煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 レモンペッパー炒め もみじ和え
カロリー 塩分	1367 kcal 5.5 g	1543 kcal 5.2 g	1312 kcal 5.7 g	1594 kcal 5.7 g	1503 kcal 5.2 g	1289 kcal 5.6 g	1353 kcal 5.4 g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯・味噌汁 焼き豆腐のあんかけ 酢の物	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 卵とじ 香りごまドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華煮 浅漬け	ご飯・味噌汁 じゃが芋ポトフ煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 豆腐のオランダ煮 和え物	ご飯・味噌汁 牛蒡の胡麻味噌煮 ピーナッツ和え
昼食	ご飯 鶏肉の照焼き チャプチェ なめたけ和え	ご飯 魚の香草焼き 大根山椒煮 イタリアンサラダ	ご飯 焼売中華あんかけ 麻婆豆腐 華風和え	ご飯 トマトペーコンカツ かぶのスープ煮 ミモザサラダ	味噌ラーメン いんげんお浸し みかん缶	ご飯 魚の梅風味焼き 含め煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 ハンバーグデミソース ほうれん草ソテー ポテトサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 海老ボールチリソース炒め 冬瓜照り煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロケ 茄子ミートソース炒め わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 五目巾着煮 くるみ和え	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き ソテー 金時豆煮	ご飯・味噌汁 牛肉のバーベキュー炒め いか里芋 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 玉子サラダフライ さつま揚げ煮 マカロニ香味和え	ご飯・味噌汁 魚の幽庵焼き しんじょうのあんかけ めた和え
カロリー 塩分	1319 kcal 5.3 g	1373 kcal 5.2 g	1552 kcal 5.4 g	1476 kcal 5.3 g	1794 kcal 5.7 g	1335 kcal 5.4 g	1437 kcal 5.5 g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 ボン酢和え	ご飯・味噌汁 田楽風 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 梅和え	ご飯・味噌汁 パンブキンキッシュ風 和風ドレサラダ	ご飯・味噌汁 里芋のあっさり煮 青菜の和え物	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 金平牛蒡	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 かにかまサラダ
昼食	ご飯 魚の山椒焼き 茄子揚げ浸し 南瓜サラダ	ご飯 かに玉あんかけ チンジャオ炒め 香味ドレサラダ	ご飯 牛のすき煮 冬瓜洋風煮 もみじ和え	ご飯 グラタンカツ 塩だれ炒め のり和え	ご飯 鶏の唐揚げ油淋鶏風 大根の旨煮 ナムル	カレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ご飯 魚のバジル焼き 卵とじ 白和え
夕食	ご飯・味噌汁 豚のきのこ炒め かぶ照り煮 お浸し	ご飯・味噌汁 鶏のマーマレード焼き 里芋の甘辛煮 パンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き 山葵醤油和え 大豆ひじき煮	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ カリフラワー中華煮 甘いもサラダ	ご飯・味噌汁 魚のムニエル ふきの土佐煮 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 メンチカツ 生姜炒め とろろ和え	ご飯・味噌汁 肉団子治部煮 茄子味噌炒め レモン風味和え
カロリー 塩分	1479 kcal 5.2 g	1378 kcal 5.5 g	1331 kcal 5.6 g	1462 kcal 5.4 g	1479 kcal 5.6 g	1541 kcal 5.5 g	1348 kcal 5.2 g
	27	28	29	30	31	<p>10月31日は『ハロウィン』です。</p> <p>ハロウィンと言えば南瓜というイメージがありますが、収穫してから2週間以上置いた方が美味しいと言われています。</p> <p>熟成されることでデンプンが糖質に変わり甘みやホクホク感が増すそうです。</p> <p>ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、皮や種にも優れた栄養があります。</p>	
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル なめたけ和え	ご飯・味噌汁 里芋の柚子味噌煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 信田煮 おろし和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ わさびマヨ和え		
昼食	ご飯 牛肉のブルコギ風 炊き合わせ 磯和え	ご飯 魚の塩焼き ちゃんぽん風焼きそば 辛子和え	ソースかつ丼 冬瓜旨煮 菜花とツナの和え物	ご飯 魚のごま醤油焼き 五目煮 バジルドレ和え	ご飯 海老ボールのオイスター炒め 南瓜いとこ煮 蒸し鶏サラダ		
夕食	ご飯・味噌汁 焼売甘酢あんかけ バター醤油ソテー ごま和え	ご飯・味噌汁 ハムサラダフライ 切干大根煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 オムレツ甘辛ソース 茄子生姜煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 和風春雨炒め 酢の物	ご飯・味噌汁 肉じゃがコロケ かぶの旨煮 人参しりしり		
カロリー 塩分	1443 kcal 5.2 g	1445 kcal 5.5 g	1575 kcal 5.5 g	1452 kcal 5.5 g	1378 kcal 5.2 g		

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。