



10月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	 10月31日 ハロウィン ハロウィンといえば“南瓜”ですね かぼちゃはビタミンが豊富で 特にCとEとAが沢山含まれている ビタミンの優等生です。 			1	2	3	4
朝食				ご飯・味噌汁 大根醤油煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 辛子和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 磯和え	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 ごま和え
昼食				ソースかつ丼 旨煮 黄桃缶	ご飯 鶏のバジル焼き さっぱり炒め イタリアンサラダ	ご飯 魚のみりん焼き お浸し 金時豆煮	ご飯 コーンたっぷりフライ 茄子の煮しめ 春雨サラダ
夕食				ご飯・味噌汁 焼売 茄子揚げ浸し さざなみ和え	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き とろみ煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 八宝菜 バター醤油炒め くるみ and え	ご飯・味噌汁 鶏団子の旨煮 コンソメ炒め たらこマヨ and え
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 香味 and え	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 なめこ and え	ご飯・味噌汁 冬瓜ごま醤油煮 ゆかり and え	ご飯・味噌汁 ふきおかか煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 わさびマヨ and え	ご飯・味噌汁 茄子オイスター炒め パンパンドレ and え	パッ・スープ又はご飯・味噌汁 ポトフ煮 and え物
昼食	ご飯 豚肉のビビンバ風 甘辛煮 甘いもサラダ	ご飯 ハンバーグ 五目煮 チーズのサラダ	ご飯 鶏の照焼き 野菜炒め ピーナッツ and え	ご飯 魚の香草焼き 山椒煮 and え物	ご飯 豆乳ステーキ 和風スパゲティ コールスローサラダ	カレーライス サラダ りんごゼリー	ご飯 オムレツ 野菜炒め 生姜醤油和え
夕食	ご飯・味噌汁 かに玉 生姜炒め and え物	ご飯・味噌汁 魚の煮付け 塩だれ炒め お浸し	ご飯・味噌汁 海老ボール 旨煮 ナムル	ご飯・味噌汁 ハムマヨ玉子フライ ポン酢 and え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 バターソテー レモン風味 and え	ご飯・味噌汁 魚の磯辺焼き 中華煮 サウザンドレ and え	ご飯・味噌汁 牛肉の韓国風炒め あっさり煮 梅 and え
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯・味噌汁 切干大根煮 和風ドレ and え	ご飯・味噌汁 じゃが芋田舎煮 真砂 and え	ご飯・味噌汁 かぶと帆立の旨煮 白ドレ and え	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 冬瓜あっさり煮 華風 and え	ご飯・味噌汁 豆腐オランダ煮 パッチョドレ and え	ご飯・味噌汁 ふき煮 さざなみ and え
昼食	ご飯 魚の葱味噌焼き 中華炒め とろろ and え	ご飯 豚肉の生姜炒め 含め煮 春雨サラダ	五目ご飯 豆腐ハンバーグ 卵とじ	ご飯 南瓜コロッケ 甘辛煮 ツナ and え	ご飯 魚の梅風味焼き ジャーマンポテト風 辛子和え	ご飯 牛肉のすき煮 チャブチェ サラダ	味噌ラーメン 青菜 and え物 みかん缶
夕食	ご飯・味噌汁 メンチカツ お浸し ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 焼売 ズッキーニソテー 青しそドレ and え	ご飯・味噌汁 魚の山椒焼き あっさり煮 マヨ and え	ご飯・味噌汁 筑前煮 野菜炒め 香味 and え	ご飯・味噌汁 とんかつ and え物 金時豆煮	ご飯・味噌汁 かに玉 茄子の揚げ浸し ごま and え	ご飯・味噌汁 魚の漬け焼き カレー炒め おかか and え
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯・味噌汁 茄子チンジャオ風炒め なめたけ and え	ご飯・味噌汁 牛蒡の含め煮 白だし and え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた and え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ ピーナッツ and え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ かにかま and え	ご飯・味噌汁 冬瓜山椒煮 サウザンドレ and え	パッ・スープ又はご飯・味噌汁 トマト煮 レモン風味 and え
昼食	ご飯 クラムチャウダー スタミナ炒め 磯 and え	ご飯 魚のムニエル コンソメ炒め 白 and え	ご飯 オムレツ 野菜炒め 甘いもサラダ	ご飯 ささみ天 梅 and え 大豆ひじき煮	カレーライス サラダ ぶどうゼリー	ご飯 魚の塩麴焼き 味噌煮 お浸し	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 炒め物 中華風 and え物
夕食	ご飯・味噌汁 肉団子 旨煮 おろし and え	ご飯・味噌汁 八宝菜 炊き合わせ 柚子和え	ご飯・味噌汁 牛肉のバーベキュー炒め 旨煮 わさび醤油和え	ご飯・味噌汁 海老ボール 醤油煮 パンパンドレ and え	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き 甘辛煮 ビーフンサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 生姜炒め ゆかり and え	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 旨煮 イタリアンサラダ
	26	27	28	29	30	31	10月 
朝食	ご飯・味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 ナムル	ご飯・味噌汁 いか大根 のり and え	ご飯・味噌汁 じゃが芋中華煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 青しそドレ and え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 ポン酢 and え	ご飯・味噌汁 柳川風煮 サラダ	
昼食	ご飯 豆乳ステーキ 麻婆茄子 コールスローサラダ	ご飯 かに玉 土佐煮 マヨ and え	ご飯 魚の幽庵焼き カレー炒め 和風ドレ and え	三色丼 and え物 黄桃缶	ご飯 海老フライ 春雨の炒め物 ごま and え	ご飯 鶏肉のブルコギ風 旨煮 なめこ and え	
夕食	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き ソテー くるみ and え	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 オイスター炒め 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 酢鶏 照り煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 ぶり大根 茄子の揚げ浸し 信田 and え	ご飯・味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 洋風煮 パッチョドレ and え	ご飯・味噌汁 白身魚フライ ミートソース炒め 香味 and え	

※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。