



# 10月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	31日					
選択食	<b>ハロウィンランチ</b>					
通常献立	炊き込みピラフ 手作りきのこハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ・プリンアラモード					
おやつ	ミニマフィンパンプキン					
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
選択食	A: ホキの南部焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 鯖の梅煮 B: 鶏肉のレモン焼き	A: 鱈の野菜あんかけ B: 焼きそば	A: ほっけの七味焼き B: 親子丼	A: 鯖の生姜煮 B: 牛肉のおろしポン酢炒め	<b>長寿ご飯の日</b>
通常献立	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	菜飯 (B半量) ソーセージ炒め ごぼうサラダ 中華スープ (A) ・プリン (B)	ご飯 (A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物・漬物 (B)	ご飯 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	十五穀米ご飯 ブリの甘酢あんかけ 里芋の煮物・チンゲン菜の柚子和え 豚汁
おやつ	おかしなバナナ	カステラ	南瓜饅頭	ココアロール	うさぎ饅頭	シュークリーム
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
選択食	A: カレイの香味ソース B: 麻婆豆腐	<b>神意月膳</b>	A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 鶏肉の生姜焼き	A: メルルーサのピカタ B: ポークカレー	A: 海老団子と白菜の野菜あん B: 焼き餃子	A: 鮭のバター焼き B: 鶏天
通常献立	ご飯 ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ	萩ご飯 鮭の胡麻揚げ 蓮根のはさみ揚げ 柿なます きのこ汁・デザート	ご飯 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) 海老の炒め物 キャベツのレモン和え 豆乳味噌スープ (A) ・ヨーグルト (B)	ご飯 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 中華スープ	ご飯 金時豆 胡瓜の酢の物 味噌汁
おやつ	厚切りカットバウム	水羊羹抹茶	フルーツ	レモンケーキ	ミニフィナンシェ	紅葉饅頭
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
選択食	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 牛肉の柳川風	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鮭のチャーハン B: 八宝菜	A: 鱈の焼き浸し B: 揚げ出し豆腐	A: 赤魚の山椒煮 B: 牛焼肉	A: 白身魚の更紗あんかけ B: 鶏肉のやわらか煮
通常献立	ご飯 いんげん豆のじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁	きのこご飯 (半量) 鶏南蛮蕎麦 出し巻き卵 蓮根とひじきのサラダ・柿	ご飯 (B) 肉団子の甘酢あん (小鉢) 小松菜のナムル・中華スープ りんごゼリー (A)	ご飯 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子和え お吸い物	ご飯 蓮根の海苔金平 アスパラのマヨ和え お吸い物
おやつ	田舎饅頭	白ロール	柚子饅頭	マドレーヌ	<b>焼き芋</b>	バームクーヘン
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
選択食	A: 白身魚のフライトマトソース B: 豚肉のカレー炒め	A: 鮭と野菜の焼き浸し B: 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	A: ホキの照り焼き B: そぼろの肉じゃが	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の和風煮込み	<b>長寿ご飯の日</b>	A: カレイのクリームソースがけ B: ミートローフ
通常献立	ご飯 キャベツのコンソメ煮 大根サラダ ポタージュスープ	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの炊き合わせ オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 鯖の黄身焼き 海老しんじょのあんかけ 菊菜のくるみ和え・きのこの味噌汁	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ
おやつ	ミニ野菜カステラ	紫芋饅頭	ロールケーキいちご	栗饅頭	あんずケーキ	どら焼き