



10月分献立表

	月	火	水	木	金	土	
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
選択食	A: ホキの照り焼き B: 牛肉のプルコギ風	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 鶏肉の治部煮	A: 海老とじ丼 B: 牛肉とブロッコリーの炒め物	A: 鱈の菜種焼き B: 牛肉のコロッケ	A: 鯖の生姜煮 B: 鶏肉の照り焼き	A: サーモンフライ B: ポークチャップ	
通常献立	ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴 わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 (B) 白菜の煮物 中華風春雨 味噌汁・漬物 (A)	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 きつまいものオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物	ご飯 ピクルス コンソメスープ ピーチフルーチェ	
おやつ	ミニショコラマフィン	ロールケーキいちご	栗饅頭	あんずケーキ	どら焼き	薄皮利休	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
選択食	A: 赤魚の粕漬け B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 牛肉の炒め煮	A: カマスの塩焼き B: 牛焼き肉	神無月膳		A: 鯖のつけ焼き B: 牛肉のおろしポン酢炒め	
通常献立	ご飯 蓮根の海苔金平 白和え お吸い物	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	萩ご飯 鯖の胡麻揚げ・蓮根のはさみ揚げ 柿なます きのこ汁・デザート	ご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物	ご飯 じゃがいもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	
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	手作りおやつ	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
選択食	A: 鱈の塩麴焼き B: 豚肉の吉野煮	A: カレイの香味ソース B: ハヤシライス	長寿ご飯の日		A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 親子丼	A: 鮭のムニエル B: ポークカレー	
通常献立	ご飯 しらたきの明太子炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 (A) ビーフンのソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ・デザート (B)	ふりかけご飯 (半量) 焼うどん さつまいものレモン煮・さきみとセロリの香り メロン	ご飯 (A) 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物・みかん缶 (B)	ご飯 (A) キャベツのレモン和え ヨーグルト 味噌汁 (A)・お漬物 (B)	ご飯 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 中華スープ	
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	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
選択食	A: ホキの照り焼き B: 炒り鶏	A: 鯖の塩焼き B: 牛肉の柳川風	A: 太刀魚の煮付け B: 鶏肉のソテー	A: 赤魚の甘辛煮 B: とんかつ	A: 鱈の焼き浸し B: 肉じゃが	長寿ご飯の日	
通常献立	ご飯 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とえのきの和え物 お吸い物	ご飯 いんげんのじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 卵の花 二色浸し お吸い物	ご飯 ほうれん草の胡麻和え きのこのソテー お吸い物	ご飯 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁	ご飯 牛焼肉風 茄子のずんだ和え 船場汁・梨	
おやつ	田舎饅頭	白ロール	柚子饅頭	マドレーヌ	きんつば	ミニバームクーヘン	
	30日	31日					
選択食	A: 鮭のちゃんちゃん焼き B: 鶏肉の治部煮	ハロウィンランチ					
通常献立	ご飯 いんげんの胡麻炒め 茄子の生姜和え 味噌汁	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 デザート					
おやつ	ミニ野菜カステラ	手作りおやつ					