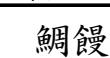


10月分献立表

	月	火	水	木	金	土
選択食			1日 A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	2日 A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	3日 A: 鰯の酒蒸し B: 築前煮	4日 A: カレイのきのこあんかけ B: 豚肉の生姜焼き
通常献立			ご飯 厚揚げの甘辛炒め 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 ほうれん草のピーナッツ和え カリフラワーのスープ煮 フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え 冬瓜のお吸い物
おやつ			ぽんせん (海老) 	選べるおやつ	ミニマフィン	南瓜饅頭 
	6日 A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の生姜炒め	7日 A: 魚の竜田揚げ B: 麻婆豆腐	8日 長寿ご飯の日	9日 A: ホキの野菜あんかけ B: 鶏肉の照り焼き	10日 A: サーモンフライ B: 牛肉の柳川風	11日 A: 鰯の焼き浸し B: 回鍋肉
通常献立	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老焼壳 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	ご飯 変わり八宝菜 春雨サラダ・ほうれん草のソテー 中華スープ	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁	ご飯 ピクルス コンソメスープ ピーチフルーチェ	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁
おやつ	うさぎ饅頭	エクレア 	酒饅頭	カルシウムせんべい (うま塩)	紅葉饅頭 	カステラ 
	13日 A: 鯵の蒲焼き B: 牛肉の炒め煮	14日 A: 鯖の梅煮 B: とんかつ	15日 神無月膳 	16日 A: ほっけの七味焼き B: 他人丼	17日 A: ぶりの幽庵焼き B: 牛肉のおろしポン酢炒め	18日 長寿ご飯の日
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	鮭のちらし寿司 蓮根のはさみ揚げ 生姜あん 南瓜の煮物・柿なます きのこ汁・デザート	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	松茸ご飯 鶏蕎麦 黒豆 菊菜と揚げの生姜和え
おやつ	ミニフィナンシェ	カルシウムせんべい (カレー)	フルーツ 	手作りまるっとバナナ 	やわらかおかき (きな粉)	紫芋饅頭 
	20日 A: カレイの香味ソース B: 照り焼きハンバーグ	21日 A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	22日 A: 鯵のねぎ味噌焼き B: 親子丼	23日 A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	24日 A: 海老団子と白菜の野菜あん B: 青椒肉絲	25日 A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め
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	ご飯 ほうれん草のピーナッツ和え カリフラワーのスープ煮 フルーツ缶	ご飯 (A) 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物・漬物 (B)	ご飯 (A) キャベツのレモン和え ヨーグルト コンソメスープ (A)・漬物 (B)	ご飯 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 中華スープ	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ
おやつ	蒸しきんつば 	シェルケーキ	鯛饅頭 	ミニ野菜カステラ 	黒糖棒	ぽんせん (醤油)
	27日 A: 赤魚の煮付け B: 牛肉の柳川風	28日 長寿ご飯の日	29日 A: ほっけのホイル焼き B: 八宝菜	30日 A: 鯵の焼き浸し B: 鶏肉の唐揚げ	31日 ハロウィンランチ	
通常献立	ご飯 いんげんのじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁	十六穀米 唐揚げと秋野菜の甘酢あんかけ 豆腐サラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん 大根サラダ 中華スープ	ご飯 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁	炊き込みピラフ 	手作りきのこハンバーグ ナボリタンスパゲッティ・コルスローサラダ パンプキンスープ・デザート
おやつ	やわらかおかき (のり塩)	どら焼き	カスタードケーキ	薄皮利休 	ミニマフィンパンプキン	