



10月分献立表



	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
選択食			A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鯖の酒蒸し B: 筑前煮	神無月膳
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	鮭のちらし寿司 蓮根のはさみ揚げ かぼちゃの煮物・柿なます きのこ汁・デザート
おやつ			ぽんせん (海老)	キングドーナツ	ミニマフィン	南瓜饅頭
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
選択食	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の生姜炒め	A: 魚の竜田揚げ B: 麻婆豆腐	長寿ご飯の日	A: ホキの野菜あんかけ B: 鶏肉の照り焼き	A: サーモンフライ B: 牛肉の柳川風	A: 鯖の焼き浸し 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 海老焼売 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	14日	15日	16日	17日	18日
選択食	A: 鯖の蒲焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 鯖の梅煮 B: とんかつ	A: ホキの照り焼き B: 牛肉のすき煮	A: ほっけの七味焼き B: 他人丼	A: ぶりの幽庵焼き B: 牛肉のおろしポン酢炒め	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	ご飯 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁	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	田舎饅頭	やわらかおかき (きな粉)	紫芋饅頭
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
選択食	A: カレイの香味ソース B: 照り焼きハンバーグ	A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 親子丼	A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	A: 海老団子と白菜の野菜あん B: 青椒肉絲	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	手作りおやつ	おかしなバナナ	ぽんせん (醤油)
	27日	28日	29日	30日	31日	
選択食	A: 赤魚の煮付け B: 牛肉の柳川風	長寿ご飯の日	A: ほっけのオイル焼き B: 八宝菜	A: 鯖の焼き浸し B: 鶏肉の唐揚げ	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 ナポリタンスパゲッティ・コールスローサラダ 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	