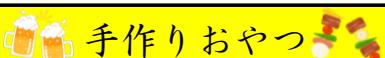


10月分献立表

| | 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 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 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: 鮫の蒲焼き B: 牛肉の炒め煮 | 14日 A: 鯖の梅煮 B: とんかつ | 15日 A: ホキの照り焼き B: 牛肉のすき煮 | 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 | 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 A: カレイの香味ソース B: 照り焼きハンバーグ | 21日 A: 鮫のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物 | 22日 A: 鮫のねぎ味噌焼き 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  | 手作りおやつ  | おかしなバナナ  | 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: 鮫の焼き浸し 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 | |