



# 10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 えびシュウマイ いんげんのしらす和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 春菊の生姜和え 梅びしお みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ きゅうりとベーコンの和え物 マーマレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 もやしのドレ和え たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 かぶらの梅和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 みそ汁	
昼食	ご飯 クリームシチュー ツナコサダ もやしのしその実和え フルーツ	ご飯 ヒラスの塩麹焼き 野菜のそぼろ炒め 里芋の咖喱和え フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーの芽 塩炒め さつま芋の白味噌和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 ほうれん草のわさび和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風味炒め いんげんのおかか和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 カレイのおろし煮 ピーマンの塩炒め にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 スパゲティサラダ なすの辛子味噌和え フルーツ	
夕食	ご飯 さわらのゆず風味煮 切干大根とキノコのサダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの味噌醤油和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 豆腐とわかめのあん煮 大根の中華和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 青椒肉絲 じゃが芋ののり塩和え 桜姫 スープ	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き リンゴのみそマヨサダ 青かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の香草焼き きのこの和風マリネ 桜大根 みそ汁	ご飯 春菊とツナの卵焼き 白菜の塩ダレ和え 赤かつぱ みそ汁	
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 もろきゅう 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 大根の酢の物 ゆずみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 ブロッコリーのドレ和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 いんげんの辛子和え 桜大根 みそ汁	ご飯 オムレツ 白菜のサダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 キャベツの和風和え たいみそ みそ汁	
昼食	ご飯 チキンカレー チーズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 ミックスフライ 竹輪と芋がらの煮物 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 白菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ポテトサラダ 春菊の中華和え フルーツ	ご飯 めばるのしそ塩麹焼き さつま芋のジャコボト風 浅漬け フルーツ	ご飯 メンチカツ 山菜の煮物 かぶらのおかか和え フルーツ	ご飯 厚揚げのタマリコ炒め 南瓜の甘煮 大根の梅和え フルーツ	
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツとキノコのサダ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 豆腐寄せ葱あんかけ ごぼうサラダ 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの白和え たかな漬け すまし汁	ご飯 ロールキャベツのミックスソース もやしサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草の磯和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 ヒラスの西京焼き 里芋とハムのサダ 桜姫 すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き なすの甘辛炒め たかな漬け みそ汁	
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ブロッコリーのベーコンの和え物 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 つくねの煮物 もやしの生姜和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナーのコンソメ煮 かぶらの味噌醤油和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 目玉焼き 大根のごま酢和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 いんげんのしらす和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 春菊の酢味噌和え ふりかけ(鮭) みそ汁	
昼食	ご飯 ハヤシライス きゅうりとツナのサダ らっきょう フルーツ	ご飯 さわらの香味焼き 春菊のソテー たまご豆腐 フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ 切干大根煮 えびシュウマイ フルーツ	ご飯 いわしハンバーグの照り焼き じゃが芋の咖喱風味炒め もろきゅう フルーツ	ご飯 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草のお浸し もやしのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 厚揚げの味噌炒め さつま芋の甘煮 にんじんのナムル フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース 春雨サラダ 塩昆布和え フルーツ	
夕食	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き 人参とキノコのサダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 白菜のなめたけ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのかか和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉となすのオイスター炒め ごぼうのねぎ味噌和え ザーサイ スープ	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き きのこのマスタードマリネ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきと竹輪のサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 めばるの洋風マリネ リンゴの生姜炒め 青かつぱ みそ汁	
朝食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 ブロッコリーの和風和え 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの青しそ風味和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 厚焼き卵 里芋のおかか煮 たいみそ みそ汁	ご飯 いわし煮 ブロッコリーのサダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え ゆずみそ みそ汁	
昼食	ご飯 ツナカレー ベーコンと白菜のサダ 福神漬け フルーツ	ご飯 酢豚 茄子の中華和え 浅漬け フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き ほうれん草の煮浸し もやしの甘酢和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 いんげんのごま和え 柚子風味漬け フルーツ	ご飯 えびカツ 肉うどん 大豆と芋がらの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 肉うどん 湯豆腐 フルーツ	ご飯 厚揚げのそぼろ野菜あん なすの南蛮漬け きゅうりのわさび和え フルーツ	
夕食	ご飯 豆腐ステーキおろしソース 鶏肉と野菜のコンソメ煮 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 さばの梅塩麹焼き さつま芋のサダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚ニラ炒め キャベツの辛子和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐の中華煮 かぶらのドレ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 春菊の白和え なめたけ みそ汁	ご飯 ほっけの白醤油焼き ピーマンのオーロラソースサダ 桜姫 みそ汁	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル しば漬け みそ汁	
朝食	ご飯 カレイの甘辛煮 いんげんのなめたけ和え しそ桜 みそ汁	ご飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 春菊の磯和え しば漬け みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁					ご飯 親子丼 ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ
昼食	ご飯 ポークカレー かぶらのサダ らっきょう フルーツ	ご飯 サンマの塩焼き 春雨の中華炒め キムチ和え フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ 刻みたたくあん スープ					
夕食	ご飯 豆腐寄せの山椒味噌かけ リンゴとキノコのサダ 梅びしお すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ 刻みたたくあん スープ	ご飯 ヒラスのしそ味噌焼き コールスローサダ 桜大根 すまし汁					