



10月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				食パン&ぶどうパン ウインナー かぼちゃのサラダ りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 山菜の煮物 ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 いんげんのドレ和え なめたけ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおろし醤油和え 梅びしお みそ汁
昼食				ご飯 親子煮 なすの味噌炒め ほうれん草のおかか和え フルーツ	ご飯 豚もやし炒め 里芋の田楽 浅漬け フルーツ	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 春菊のわさび和え フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し 大根のゆかり和え フルーツ
夕食				ご飯 ロールキャベツ 豆腐サラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐寄せカレーかけ 切干大根のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き レモン汁のサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 豆腐のチンパン炒め にんじんのナムル 桜大根 みそ汁
	5	6 (十五夜)	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 肉詰めいなり煮物 ほうれん草の磯和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 いんげんのごま和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりのしらす和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんの土佐煮 ゆずみそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 もやしの中華和え たいみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 きゅうりの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 お月見ハンバーグ ごぼうサラダ フルーツゼリー	ご飯 春菊とツナの卵焼き 舞茸のべーコン/風 もやしのポン酢和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げソース ぜんまいの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 カレーの甘煮煮 ジャーマンポテト ほうれん草の味噌醤油和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 なすの南蛮漬け かぼちゃのオーロラ和え フルーツ	ご飯 わかめうどん 揚げ出し豆腐 フルーツ
夕食	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き キャベツとキノコのサラダ和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの梅和え 刻みたくあん スープ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜のなめたけ和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ブロッコリーの錦糸和え しば漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き にんじんサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き ひじきの白和え 梅なめたけ みそ汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 春菊の辛子煮和え しそ桜 みそ汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 いわし煮 キャベツの煮浸し ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 もやしのごま酢和え 梅びしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール キャベツのドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 三色高野の煮物 白菜のゆかり和え たいみそ みそ汁	ご飯 やわらかさま揚げの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびシューマイ ブロッコリーのおろし醤油和え 桜大根 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 豆腐寄せ味噌味噌かけ 白菜のミルク煮 浅漬け フルーツ	ご飯 春巻 芋がらの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 ごぼうの山椒味噌和え 春菊の梅なめたけ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め かぼちゃの生姜和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 ヒラシの味噌煮 春雨のスタミナ炒め もやしの和風和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 南瓜の甘煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ
夕食	ご飯 さわらの塩麹焼き さつま芋のサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草のわさび和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 かに玉 舞茸のマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 麻婆なす きゅうりの棒鶏風和え ザーサイ スープ	ご飯 赤魚の粕漬焼き じゃが芋のカレーサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 切干大根の塩昆布サラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ コーンスープ しば漬け みそ汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 タレ付き肉団子 きゅうりの辛子煮和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 かぼちゃのサラダ 金山寺みそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 三色いなり煮物 ほうれん草のごま和え なめたけ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 もろきゅう ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 目玉焼き 白菜の土佐煮 梅びしお みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 もやしの錦糸和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー 大根サラダ らっきょう フルーツ	ご飯 チキンカツ 春菊のさつと煮 なすのポン酢漬 フルーツ	ご飯 炒り豆腐 じゃが芋ののり塩和え もやしの酢の物 フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 フルーツ	ご飯 白身魚フライ 切干大根煮 いんげんの酢味噌和え フルーツ	ご飯 酢豚 さつま芋の白味噌和え 春菊の磯和え フルーツ	ご飯 具だくさんオムレツ なすの味噌炒め キャベツの味噌醤油和え フルーツ
夕食	ご飯 豚肉のさっぱり煮 いんげんのなめたけ和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 めばるの甘味噌焼き 人参とキノコのサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 おろしソースハンバーグ 金平ごぼう 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さばの煮付け ベーコンとブロッコリーのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきと竹輪のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き まいたけの白和え たかな漬け みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 かぼちゃの塩和え 桜大根 みそ汁
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 つくねの煮物 ほうれん草のわさび和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 五目卵焼き まいたけのソテー たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 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 ブロッコリーのサラダ和え マーメレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 がんものおろし煮 きゅうりの生姜和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 しゅうまい いんげんのゆず醤油和え ふりかけ（たまご） みそ汁	
昼食	ご飯 キーマカレー チーズとキャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き 大豆と芋がらの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 なすの揚げ浸し 春雨の中華和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 浅漬け フルーツ	ご飯 豚丼風煮 ほうれん草の和風和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ 大根のコンソメ煮 もやしの棒鶏風和え フルーツ	
夕食	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ れんこんサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんの青しそ風味和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラシのゆず塩麹焼き 春菊のソテー 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 野菜のマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 さわらの白醤油焼き 里芋のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 かぼちゃの梅和え しそ桜 みそ汁	