



10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 いんげんのゆかり和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 いんげんのソテー たいみそ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 とろろ芋 金山寺みそ みそ汁
昼食					ご飯 鶏肉の黒酢炒め ほうれん草の中華和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 いか野菜カツ 切干大根煮 かたろの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 かに玉 金平ごぼう きゅうりの和え物 フルーツ
夕食					ご飯 ホキの甘味噌焼き れんこんのサラダ 青かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜の酢味噌和え しそ桜 すまし汁	ご飯 肉豆腐 春菊のゆず醤油和え しば漬け みそ汁
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 がんものおろし煮 ブロッコリーの生姜和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 チキンオムレツ かぶの利休煮 ふりかけ（鮭） 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 白菜のコールスローサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 春菊のソテー たいみそ みそ汁	ご飯 三色いんげんの煮物 かたろのマヨネーズ和え ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 つくねの煮物 いんげんの青しそ風味和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 キャベツの錦糸和え 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き もやしのバター風味炒め 塩昆布和え フルーツ	ご飯 ポテトコロケ 湯豆腐 ほうれん草の和風和え フルーツ	ご飯 クリームソースハンバーグ まいたけの炒め物 浅漬け フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 なすのオイスター炒め もやしの香味和え フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌炒め かぶの梅和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 かけそば 野菜かき揚げ フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せチヂミマヨネーズ ひじきサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 春雨の和え物 赤かつぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の中華風玉子とじ煮 いんげんのしらす和え 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーの磯和え しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き キャベツとチヂミのザーサイ和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 干草焼き卵 レコンのペンパシヤン炒め たかな漬け みそ汁
	11	12（スポーツの日）	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 白菜のごま和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 春菊のなめたけ和え 梅びしお みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 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 キャベツのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 角揚げの甘辛煮 白菜のゆかり和え ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 もやしのごま酢和え たいみそ みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 いんげんのわさび和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 たれカツ丼 カクテルゼリー	ご飯 めばるのきのこあんかけ ブロッコリーのソテー もやしのだし醤油和え フルーツ	ご飯 ふくさ卵焼き じゃが芋のそぼろ炒め なすの南蛮漬け フルーツ	ご飯 春巻 大豆と芋がらの煮物 かたろのオロロ和え フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め ほうれん草の辛子煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢炒め さつま芋の甘煮 ゆず風味漬け フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ 赤かつぱ すまし汁	ご飯 さわらの白醤油焼き まいたけのマリネ 桜大根 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 かぶの酢の物 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんの酢味噌和え 青かつぱ すまし汁	ご飯 ヒラタケの味噌味噌焼き 切干大根のサラダ おかず生姜 すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 人参とツナのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 他人煮 キャベツの味噌醤油和え しそ桜 みそ汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 いか団子の煮物 もろきゅう ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 春菊の煮浸し ゆずみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 もやしの生姜和え たいみそ みそ汁	ご飯 いわし煮 白菜のさっと煮 ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーの中華和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 しゅうまい 春菊のおろし醤油和え 梅びしお みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス チヂミとブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き なすの甘辛炒め 白菜の梅和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 フルーツ	ご飯 のり塩風さき揚げ かぶの煮物 かたろの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆あん たまねぎサラダ 人参のピクルス フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め なすのポン酢漬け キムチ和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 もやしの塩だれ和え フルーツ
夕食	ご飯 揚げ豆腐 里芋のサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ まいたけの白和え 昆布佃煮 スープ	ご飯 カレーの煮付け 豆腐といんげんのサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ きゅうりのツナ和え しそ桜 スープ	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草の磯和え しば漬け みそ汁	ご飯 ホキの西京焼き さつま芋のサラダ たかな漬け すまし汁	ご飯 豚肉と豆腐のさき炒め れんこんの山椒味噌和え ザーサイ すまし汁
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 かたろのしらす和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 いんげんのごま和え ふりかけ（たまご） 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	食パン・黒糖パン スクランブルエッグ きゅうりのドレ和え りんごジャム スープ	ご飯 肉詰めいんげんの煮物 春菊の酢味噌和え ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 目玉焼き きのこのソテー 梅びしお みそ汁	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ きゅうりのなめたけ和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー 白菜とベーコンの和え物 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ 焼きビーフン ごぼうのマヨネーズ和え フルーツ	ご飯 親子煮 かぶのツナあんかけ ブロッコリーのだし醤油和え フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 南瓜の甘煮 キャベツの甘酢漬け フルーツ	ご飯 豚丼風煮 もやしの酢の物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 白身魚フライ 芋がらの煮物 かたろの香味和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 さつま芋のゆず味噌和え 大根のナムル フルーツ
夕食	ご飯 さわらの生姜みりん焼き 切干大根の塩昆布炒め 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 肉団子のコンソメ煮 ほうれん草のわさび和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 厚揚げと里芋の煮物 浅漬け 赤かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のソテー梅ソース なすの味噌炒め 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 赤魚の塩焼焼き じゃが芋のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 いんげんの和風和え しそ桜 みそ汁	ご飯 そぼろの玉子焼き かぶの土佐煮 青かつぱ すまし汁