

10 月

献立表

献立表

	30 (月)	31 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食	ご飯 ◎プルコギ炒め ◎鯖のカレームニエル かぶとベーコンの煮物 ぜんまいのナムル 豆腐と帆立のスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎南瓜のキッシュ ◎肉団子のクリーム煮 きのこのバター醤油炒め パンプキンサラダ ミネストローネ りんご缶					ご飯 ◎牛肉と筍の炒め物 ◎蒸し鯖の中華薬味ソース 海老焼売 くらげの中華和え ヤングコーンスープ 黄桃缶
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
昼食	ご飯 ◎とんかつ ◎赤魚の酒粕焼き 金平牛蒡 水菜と帆立のサラダ 具たくさん汁 梨	ご飯 ◎肉巻きアスパラ ◎銀ひらすのもろみ焼き 野菜はんぺんの煮物 きゅうりとしめじの香りしめじ すまし汁 オレンジ	◎肉うどん ◎山菜そば さつま芋の天ぷら あさりの酢味噌和え 白桃缶	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎赤魚の煮付け 大豆といかの煮物 レタスとコーンのサラダ 味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎ポークチャップ ◎マスのムニエル 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ フルーチェメロン	ご飯 ◎豚の角煮 ◎あじの梅肉焼き ツナじゃが 春雨の和え物 なめこ汁 りんご缶	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎さばの竜田揚げ 蓮根と舞茸のピリ辛炒め しらすおろし すまし汁 みかん缶
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎ぶりの煮付け ふきの土佐煮 カリフラワーのたらこマヨ和え かきたま汁 アロエヨーグルト	ご飯 ◎鶏のねぎ塩焼き ◎ホッケの一味焼き 野菜の五目煮 豆苗としめじの和え物 味噌汁 バナナ	お祝い膳 	◎カレーうどん ◎月見そば 焼き栗コロッケ ささ身ともやしの和え物 フルーチェぶどう	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー きのこの炒め物 水菜とハムのサラダ 生姜のスープ 洋梨缶	ご飯 ◎鶏天 ◎さばの胡麻焼き 角麩の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 ◎豚肉の薬味醤油炒め ◎カレイのみぞれ煮 ぜんまいの煮物 エビサラダ 味噌汁 パイン缶
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉のトマトソースかけ ◎クリームシチュー ブロッコリーとソーセージのマスタード炒め 蓮根とツナのサラダ わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎豚肉の塩麹漬け焼き ◎白身魚の甘酢あんかけ 里芋の鶏そぼろ煮 オクラのピーナッツ和え 味噌汁 オレンジ	寿司三昧 	ご飯 ◎デミソースハンバーグ ◎カレーライス さつま芋と栗の煮物 ひじきとツナの和え物 かきたま汁 柿	ご飯 ◎チキンカツ ◎さばの味噌煮 ふきと筍の煮物 豆苗としらすのわさび醤油和え すまし汁 パイン (生)	ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎鯖のタルタル焼き ビーフン炒め 竹輪とわかめの酢の物 すまし汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎八宝菜 春巻き マカロニサラダ オニオンスープ 黄桃缶
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
昼食	ご飯 ◎牛肉の薬味醤油炒め ◎ぶりの一味焼き 大根のべっこう煮 貝割れと蒲鉾の和え物 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎白身魚の香草焼き 小松菜の煮浸し 里芋のくるみ和え すまし汁 ミックスフルーツ缶	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 野菜コロッケ シーザーサラダ コンソメスープ バナナ	お楽しみ食 	デイ対面料理 	ご飯 ◎油淋鶏 ◎カレイのオイスター煮 焼売 パンバンジーサラダ すまし汁 みかん缶	ご飯 ◎つくねの照り焼き ◎海鮮五目煮 しらたきのたらこ炒め 豆サラダ コンソメスープ いちごヨーグルト

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士