

10月

献立表

	(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
昼食		ご飯 ◎とんかつ ◎銀ひらすのもろみ焼き 野菜はんぺんの煮物 もやしとしめじの香りและ すまし汁 梨	◎肉うどん ◎山菜そば 金平ごぼう 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 大根といかの煮物 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 ◎サーモンのムニエル 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 ◎アジの梅肉焼き ツナじゃが 春雨の和え物 なめこ汁 アロエヨーグルト	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎さばの竜田揚げ 小松菜と舞茸のピリ辛炒め しらすおろし すまし汁 みかん缶
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎海老の柚子胡椒炒め ぶきの土佐煮 カリフラワーのたらこマヨ和え かきたま汁 りんご缶	お祝い膳 	ご飯 ◎鶏のねぎ塩炒め ◎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 フルーチェぶどう	寿司三味 	ご飯 ◎デミソースハンバーグ ◎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 ◎さば胡麻焼き 角麩の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎豚肉の薬味醤油炒め ◎白身魚のバター醤油焼き ぜんまいの煮物 エビサラダ 味噌汁 パイン缶
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
昼食	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎太刀魚の山椒焼き フロccoli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 ◎スパニッシュチースオムレツ ◎サーモンフライ 鶏団子と春雨の煮物 ひじきとツナの和え物 生姜スープ 柿	お楽しみ食 	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	ご飯 ◎油淋鶏 ◎秋刀魚の甘露煮 ぶきの煮物 豆苗としらすのわさび醤油和え すまし汁 バナナ	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 ポテトサラダ オニオンスープ パイン缶
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
昼食	ご飯 ◎アジの香草パン粉焼き ◎肉団子のトマト煮 スナップエンドウのソテー エビアボカドサラダ 人参ポタージュ りんご缶	ご飯 ◎豚肉の塩とろみ炒め ◎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	ご飯 ◎ブルコギ炒め ◎鯖の紅葉焼き 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 フルーツミックス缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め いんげんのごま和え 味噌汁 フルーチェメロン	ご飯 ◎赤魚の煮付け ◎親子煮 きんぴら蓮根 海藻サラダ すまし汁 いちごヨーグルト	ご飯 ◎つくねの照り焼き ◎海鮮五目煮 しらすのたらこ炒め チンゲン菜の和え物 コンソメスープ りんご
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ご飯 ◎から揚げ ◎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 蓮根の胡麻マヨ和え すまし汁 バナナ	◎キーマカレー ◎ハヤシライス コーンコロッケ シーザーサラダ コンソメスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎かぼちゃのキッシュ ◎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			

※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

