

10 月

献立表

	(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め アボカドと海老の和え物 味噌汁 梨	ご飯 ◎けいちゃん炒め ◎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 すまし汁 パイン缶	ご飯 ◎ボークチャップ ◎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 みかん缶	ご飯 ◎豚の角煮 ◎あじの梅肉焼き ツナじゃが 春雨の和え物 すまし汁 (花麴・梅) 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 りんご缶
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎海老の柚子胡椒炒め 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 黄桃缶	ご飯 ◎豚肉のねぎ塩炒め ◎さばの煮つけ 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	お祝い膳 	◎カレーうどん ◎月見そば 焼き栗コロッケ ささみともやしの和え物 オレンジ らっきょう漬け	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 ヤングコーンスープ 洋梨缶	ご飯 ◎とり天 ◎ホッケの一味焼き 角麴の煮物 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 海老サラダ 味噌汁 フルーツミックス缶
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
昼食	ご飯 ◎温しゃぶのボン酢かけ ◎太刀魚の山椒焼き ブロッコリーとウィンナーのマスタード炒め 蓮根とツナのサラダ わかめスープ パイン缶	ご飯 ◎鶏肉の柚子胡椒焼き ◎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	ご飯 ◎牛肉と筍の炒め物 ◎蒸しさばの中華薬味ソース 茄子と細切昆布の煮物 くらげの中華和え オニオンスープ 黄桃缶	お楽しみ食 	寿司三味 	ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎鯖のタルタル焼き ビーフン炒め 竹輪とオクラの生姜醤油和え すまし汁 (花麴・梅) 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 杏仁豆腐
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
昼食	ご飯 ◎あじの香草パン粉焼き ◎肉団子のトマト煮込み スナッペンエンドウのソテー エビアボカドサラダ 人参ポタージュ みかん缶	ご飯 ◎牛肉とピーマンのオイスター炒め ◎サーモンフライ 鶏団子と春雨の煮物 枝豆とひじきの和え物 生姜スープ 柿	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁 フルーチェメロン	◎けんちんうどん ◎宇治抹茶そば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーとツナのマヨ和え 白桃缶	ご飯 ◎とんてき ◎赤魚の煮つけ 牛肉と蓮根のカレー炒め 海藻サラダ すまし汁 バナナ	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 チンゲン菜の和え物 コンソメスープ りんご缶
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
昼食	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎ぶりの一味焼き 肉じゃが かいわれと蒲鉾の和え物 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 フルールミックス缶	◎キーマーカレー ◎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 杏仁豆腐	ご飯 ◎ブルコギ炒め ◎アジの紅葉焼き かぶとベーコンの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎南瓜のキッシュ ◎肉団子クリーム煮 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