

10月献立表

1日(火)~7日(月)

1



朝食

●御飯●高野たまご巻き●付)甘酢生姜●白菜のおかか和え●のり佃煮
●みそ汁(小松菜・油揚げ)

昼食

●御飯●さばの塩焼き●付)お浸し●五目煮豆●フルーツ(バナナ)
●すまし汁(豆腐・水菜)

夕食

●御飯●豚肉とキャベツの味噌炒め●さつま芋のレモン煮●香の物(桜大根)
●中華スープ(えのき・ねぎ)●

2



朝食

●食パン●ウインナーソーテ●ポテトサラダ●コンソメスープ(チゲン菜・コーン)
●牛乳

昼食

●ゆかり御飯●田舎風煮込み~味噌仕立て~●カリフラワーのサラダ
●デザート(フルーツゼリー)●すまし汁(わかめ・おつゆ麩)

夕食

●御飯●あじの南蛮漬け風●かぶのおかか煮●浅漬け(キャベツ)
●みそ汁(白菜・しめじ)

3



朝食

●御飯●凍り豆腐の含め煮●ほうれん草のかつお和え●梅干
●みそ汁(里芋・みつば)

昼食

●御飯●白身魚と野菜のごまマヨソース●~マヨソース~●じゃが芋の煮物
●フルーツ缶(パイ)●みそ汁(豆腐・豆苗)

夕食

●御飯●牛肉と春雨の山椒炒め●菜の花のナムル●昆布佃煮
●中華スープ(卵・大根葉)

4



朝食

●御飯●竹輪の五目煮●小松菜のおかか和え●あみえび佃煮
●みそ汁(さつま芋・大根葉)

昼食

●けんちんうどん●春巻き●なすのおろし和え●マンゴープリン

夕食

●御飯●さけのみそバター焼き●付)粉ふきいも●切干大根の炒め煮
●香の物(しば漬け)●すまし汁(花麩・きざみねぎ)

5



朝食

●御飯●つみれの煮物●いんげんのごまドレ和え●たいみそ
●みそ汁(白菜・おつゆ麩)

昼食

●菜飯●ほっけの塩焼き●付)大根おろし●ほうれん草のソーテ
●いちごゼリー●みそ汁(人参・ジャガイモ)

夕食

●御飯●鶏肉の照り焼き●付)ソーテ●もやしの和え物●うぐいす豆
●みそ汁(キャベツ・しめじ)

6



朝食

●御飯●がんもと冬瓜の煮物●なめたけおろし●あみえび佃煮
●みそ汁(玉葱・貝割)

昼食

●ビーフカレーライス●イタリアンサラダ●いちごプリン
●コンソメスープ(チゲン菜・コーン)

夕食

●御飯●炒り鶏●豆腐サラダ●ザーサイ●みそ汁(もやし・あげ)

7



朝食

●御飯●オムレツ●付)ブロッコリー●春菊としらすの和え物
●香の物(青しその実漬け)●みそ汁(南瓜・ねぎ)

昼食

●御飯●肉団子の酢豚●大根サラダ●フルーツ(みかん缶)
●中華スープ(人参・コーン)

夕食

●御飯●あじの香味焼き●付)花人参●青菜の白和え●昆布佃煮
●すまし汁(高野豆腐・大根葉)

献立内容は変更になることがございます。

10月献立表

8日(火)~14日(月)

8



- 朝食 ●御飯●厚揚げのそぼろあんかけ●小松菜のお浸し●ふりかけ
●みそ汁(さつま芋・ワカ)
- 昼食 ●御飯●チキンかつ●付)ブロッコリー●チンゲン菜の辛子和え
●フルーツ(バナナ)●みそ汁(小花麩・ねぎ)
- 夕食 ●御飯●さわらの田楽●付)インゲン・人参甘煮●ポテトサラダ
●香の物(しば漬け)●すまし汁(三つ葉・トロ昆布)

9



- 朝食 ●食パン●オムレツ●付)スナップエンドウ●ほうれん草のサラダ
●コンソメスープ(えのき・ワカ)●牛乳
- 昼食 ●御飯●しいらのムニエル●オーロラソース●付)ブロッコリー●パンプキンサラダ
●フルーツ缶(白桃)●コンソメスープ(玉葱・セリ)
- 夕食 ●御飯●豚肉の甘酢炒め●じゃが芋の煮物●香の物(千切沢庵)
●すまし汁(えのき・ねぎ)

10



- 朝食 ●御飯●肉じゃが●ほうれん草のお浸し●梅干●みそ汁(えのき・うずまき麩)
- 昼食 ●麦ご飯●赤魚のおろし煮●付)青菜●なすのソーセージ炒め
●デザート(フルーツゼリー)●かき玉汁
- 夕食 ●御飯●鶏肉のカレー焼き●付)ブロッコリー●マカロニサラダ
●香の物(しば漬け)●みそ汁(かぶ・葉)

11



- 朝食 ●御飯●炒り豆腐●青菜としらすの和え物●ふりかけ(のりたま)
●みそ汁(里芋・絹さや)
- 昼食 ●御飯●豚肉の生姜焼き●付)キャベツ●オクラのポン酢和え
●フルーツ缶(パイン)●すまし汁(素麺・葱)
- 夕食 ●御飯●さばの塩焼き●付)卸し・ナス●ごぼうサラダ●昆布佃煮
●みそ汁(しめじ・人参)

12



- 朝食 ●御飯●高野たまご巻き●付)煮豆●カルフラーのドレッシング和え●ゆずみそ
●みそ汁(いんげん・玉ねぎ)
- 昼食 ●御飯●たらの香味あんかけ●あんかけ●じゃがバター炒め
●フルーツ(みかん缶)●みそ汁(小松菜・油揚げ)
- 夕食 ●御飯●鶏肉の梅風味焼き●付)オクラ●冬瓜の土佐煮●香の物(沢庵)
●すまし汁(豆腐・若布)

13



- 朝食 ●御飯●さつま揚げといんげんの生姜炒め●長芋とろろ●昆布佃煮
●みそ汁(おつゆ麩・豆苗)
- 昼食 ●御飯●とんかつ●付)キャベツ●豆腐サラダ●ピーチゼリー
●みそ汁(かぼちゃ・大根葉)
- 夕食 ●御飯●あじのみりん焼き●付)小松菜●ブロッコリーのゴマサラダ
●浅漬(白菜)●すまし汁(小花麩・ねぎ)

14



- 朝食 ●御飯●凍り豆腐の含め煮●白菜とツナのサラダ●のり佃煮
●みそ汁(ねぎ・さつま芋)
- 昼食 ●御飯●ホイコーロー●春雨サラダ●フルーツ缶(白桃)
●中華スープ(チンゲン菜・椎茸)
- 夕食 ●御飯●擬製豆腐●和風あん●切干大根●漬物(しば漬け)
●すまし汁(白菜・若布)

献立内容は変更になることがございます。