


10月分献立表

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	
選択食	A: ぶりの照り焼き B: 豚肉の吉野煮	A: かに玉風 B: 蒸し鶏	A: ほっけの塩焼き B: 肉うどん	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	
通常献立	ご飯 南瓜のいところ煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 (B半量) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁 (A) 漬物 (B)	ご飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	
おやつ	薄皮利休	ぼんせんえび 	キングドーナツ	焼きそば屋台 	南瓜饅頭 	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
選択食	A: カレイのきのこあんかけ B: 牛肉のすき煮	長寿ご飯の日	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の生姜炒め	A: 白身魚のレモン焼き B: 麻婆豆腐	A: 鯖の菜種焼き B: 牛肉と茄子の甘辛炒め	A: ハモの磯部揚げ B: 鶏肉の照り焼き
通常献立	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物	ご飯 変わり八宝菜 ささみの中華春雨 冷奴・わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 さつまいものオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物
おやつ	うさぎ饅頭 	エクレア	酒饅頭	厚切りカットバウム	 紅葉饅頭	カステラ 
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
選択食	A: 鯖の焼き浸し B: 豚肉の塩だれ炒め	神無月膳	A: 鮭の蒲焼 B: 牛肉の炒め煮	A: 白身魚の梅煮 B: とんかつ	長寿ご飯の日	A: ほっけの七味焼き B: 他人丼
通常献立	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	鮭のちらし寿司 蓮根のはさみ揚げ生姜あんかけ 南瓜の煮物・柿なます きのこ汁・デザート	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	きのこご飯 (半量) 鶏南蛮蕎麦 菊菜と揚げのポン酢和え 漬物	ご飯 (A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物・漬物 (B)
おやつ	ミニフィナンシェ 	カルシウムせんべい	 フルーツ	田舎饅頭	いちごロールケーキ	紫芋饅頭
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
選択食	A: 鯖の味噌煮 B: 牛焼肉	A: 鮭の更紗あんかけ B: 豚肉の吉野煮	A: カレイの香味ソース B: 肉団子の甘酢あん	A: 太刀魚のムニエル B: スペイン風オープンオムレツ	A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 豚肉の生姜焼き	A: 白身魚のピカタ B: チキンカレー
通常献立	ご飯 蓮根の炒め物 オクラのおかか和え お吸い物	ご飯 しらたきの明太子炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 ビーフソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ	ご飯 きのこのソテー ほうれん草のマヨ和え コンソメスープ	ご飯 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) キャベツのレモン和え ヨーグルト コンソメスープ (A)・漬物 (B)
おやつ	蒸しきんつば	シェルケーキ  練りきり 	ミニ野菜カステラ	やわらかおかき	おかしなバナナ	
	28日	29日	30日	31日	ハロウィンランチ 	
選択食	長寿ご飯の日	A: ホキの照り焼き B: 味噌ラーメン	A: 赤魚の煮付け B: 牛肉の柳川風			
通常献立	ご飯 げんこつの唐揚げ ポテトサラダ 船場汁	ご飯 (B半量) 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とえのきの和え物 お吸い物 (A)	ご飯 いんげんのじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁 	炊き込みピラフ 手作りきのこハンバーグ ナポリタンスバゲッティ・大根サラダ パンブキンスープ・プリンアラモード		
おやつ	シュークリーム 	どら焼き	カスタードケーキ	ミニマフィンパンプキン		