

月間献立表

1/1

		常食(A)						
日付		10月01日(水)	10月02日(木)	10月03日(金)	10月04日(土)	10月05日(日)		
朝		御飯 150 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ みそ汁(しろな・うずまき鮎) ヨーグルト	御飯 150 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁(さつま芋・わか) 牛乳	御飯 150 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ みそ汁(チンゲン菜・おつゆ鮎) ヨーグルト	食パン 90 和風キノコムツ 付)アロコリー キャベツとツナのサラダ ジャム コンソメスープ(玉葱・かぶ菜) 牛乳	御飯 150 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ふりかけ みそ汁(大根・貝割) ヨーグルト		
昼		御飯 150 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃) きのこ汁	御飯 150 白身魚の野菜あんかけ 付)アロコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜) お吸物(かまぼこ・貝割)	きのこご飯 松風焼き 付)スナップエンドウ 煙菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 150 ほっけの揚げ浸し 付)小松菜・花鮎 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・ねぎ) お吸物(さば・貝割)	御飯 150 ほっけの塩焼き 付)煙菜 里芋の含め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・わか) お吸物(さば・貝割)		
15時食		おやつ(コーヒーサンド)	おやつ(水ようかん)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(メロンゼリー)	おやつ(そば饅頭)		
夕		御飯 150 さばのみそ焼き 付)オクラ 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶(白桃) 昆布御飯	御飯 150 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース 付)ピーマン 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)	さわらの香味焼き 付)しらな なすの煮浸し フルーツ(りんご) 香の物(つば漬)	御飯 150 豚肉のポン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶(白桃) お吸物(さば・貝割)	御飯 150 ビーフステーキ いんげん・ピーマンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) ビュッス		
日付		10月06日(月)	10月07日(火)	10月08日(水)	10月09日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	食パン 90 ウインナー ほうれん草と揚げの和え物 ジャム コンソメスープ(もやし) 乳酸菌飲料	御飯 150 がんもと里芋の煮物 二色浸し ふりかけ みそ汁(玉葱・わか) 牛乳	ロールパン2個 和風スクランブルエッグ アロコリーの香味和え ジャム コンソメスープ(大根・大根菜) 乳酸菌飲料	御飯 150 ひきわり納豆 しらなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) ヨーグルト	御飯 150 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とごまの和え物 ふりかけ みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 150 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	食パン 90 オムレツ 付)アロコリー キャベツとツナのサラダ ジャム コンソメスープ(しろな・玉葱) 乳酸菌飲料	
昼	さつま揚げ御飯 鶏肉の和風ソース焼き 付)アロコリー 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	秋のちしき寿司 茄子のそぼろかけ 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(白桃) お吸物(冬瓜・貝割)	御飯 150 しいらのニエル 付)スナップエンドウ 付)オクラ ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	揚げそば 具 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 150 鮎のチキチン焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(オレンジ) お吸物(煙菜・うずまき鮎)	御飯 150 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 香ニルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	
15時食	おやつ(月見饅頭)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(ドームケーキしあん)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(バナナババロア)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(カステラ)	
夕	御飯 150 かれいのお焼成 付)小松菜 かぶのきのこあんかけ フルーツ(りんご) 香の物(梅だれこ)	御飯 150 牛肉の山椒煮 回鍋肉 えび焼売 きんぴらごぼう 煙菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 150 回鍋肉 えび焼売 きんぴらごぼう 煙菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) 中華風漬物	御飯 150 さばの塩焼き 具 人参きんぴら かぶと絹揚げの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 150 スニッショムツ 付)アロコリー かぶと絹揚げの煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 150 白身魚のバジル焼き 付)アロコリー かぶと絹揚げの煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 150 鶏肉の生姜焼き 付)アロコリー 大根とさつま揚げの煮物 煙菜のおかか和え フルーツ缶(オレンジ)	
日付		10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝	黒糖ロール ピーマンとベーコンのステーキ ほうれん草とツナの和え物 ジャム コンソメスープ(わか) 牛乳	御飯 150 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え ふりかけ みそ汁(かぶ菜・油揚げ) 牛乳	御飯 150 厚揚げの煮物 小松菜のくるみお うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき鮎) 乳酸菌飲料	御飯 150 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラのポン酢和え ふりかけ みそ汁(もやし・大根菜) 牛乳	御飯 150 冬瓜と冬瓜の煮物 煙菜の煮浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) ヨーグルト	御飯 150 ひきわり納豆 ベーコンと野菜の炒め しそ昆布 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	御飯 150 大根とちくわの炒り煮 いんげん・ピーマンの和え ふりかけ みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	
昼	御飯 150 ハンバーグ チーズソース 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・えのき)	御飯 150 赤魚の香味焼き 付)煙菜 なすのみそ炒め フルーツ缶(白桃) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 150 赤魚の香味焼き 付)煙菜 なすのみそ炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(長葱・わか)	御飯 150 さわらの西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え セリ けんちん汁	御飯 150 〇〇井ふり(秋の天井) 鮎の天井 高野豆腐の含め煮 春巻のお浸し お吸い物(花鮎・貝割)	御飯 150 ほっけの七味焼き 付)金さくご ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 150 ハンバーグ 付)アロコリー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	
15時食	おやつ(プチケーキ)	おやつ(コーヒーゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(抹茶パンケーキ)	おやつ(メロンムース)	おやつ(チーズ蒸しパン)	おやつ(酒饅頭)	
夕	御飯 150 あじのごま醤油焼き 付)いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	御飯 150 チキンカツ 付)キャベツ ソース 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(キウイ) 香の物(青しその実漬)	御飯 150 黄金かれいの焼成 付)牛肉・人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 150 鶏肉のケチャップ焼き 付)アロコリー ジン・マンボウ キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 150 さばの照り焼き 付)大根おろし しらな煮浸し フルーツ缶(黄桃) 香の物(しば漬)	御飯 150 チキン南蛮 外れソース 付)オクラ えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 150 あじの塩焼き 付)オクラ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(白桃)	
日付		10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝	御飯 150 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(ほうれん草・おつゆ鮎) 乳酸菌飲料	食パン 90 キノコムツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ジャム コンソメスープ(キャベツ・大根菜) 牛乳	御飯 150 和風ミートボール 付)ピーマン ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(もやし・うずまき鮎) 牛乳	御飯 150 野菜炒め 付)カマニラ ふりかけ みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳	御飯 150 ふんわり寄せの煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(しろな・玉葱) ヨーグルト	ロールパン2個 じゃが芋のそぼろ炒め アロコリーのごま和え ジャム コンソメスープ(大根・わか) 牛乳	御飯 150 炒り豆腐 二色浸し うめびしお みそ汁(かぶ・かぶ菜) 乳酸菌飲料	
昼	御飯 150 黄金かれいの煮付け 付)花人参・長葱 しらな和え物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(豆腐・かぶ菜)	御飯 150 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ缶(オレンジ) 中華スープ(煙菜・かまぼこ)	御飯 150 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 京風五目豆腐の含め煮 菜の花のお浸し お吸い物(花鮎・ねぎ)	御飯 150 牛肉のしくれ煮 カリフラワーのゆず風味和え ゼリー(キウイ) みそ汁(煙菜・しめじ)	御飯 150 さわらの漬付け焼き 付)人参きんぴら ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 煙菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根菜)	御飯 150 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	
15時食	おやつ(人形焼き)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(誕生ケーキ)	おやつ(チョコバナナ)	おやつ(バナムケーキ)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(味噌まんじゅう)	
夕	御飯 150 麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 150 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋の含め煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬)	御飯 150 鶏肉のごま醤油焼き 付)アロコリー れんこんきんぴら 小松菜のおかか和え きゅうりとわかめの酢和え	御飯 150 赤魚の香味焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 150 さばの味増煮 付)オクラ なすの炒め物 フルーツ缶(白桃) 香の物(しば漬)	御飯 150 さばの味噌煮 付)オクラ なすの炒め物 フルーツ缶(白桃) 香の物(しば漬)	御飯 150 ほっけの塩焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(ミックス) もずくときゅうりの酢の物	
日付		10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝	御飯 150 だし巻卵 付)うぐいす豆 オクラの和え物 ふりかけ みそ汁(煙菜・おつゆ鮎) 牛乳	御飯 150 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とチンの和え物 のり佃煮 みそ汁(白菜・かぶ菜) ヨーグルト	御飯 150 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え ふりかけ みそ汁(さつま芋・大根菜) 乳酸菌飲料	御飯 150 和風ミートボール 付)いんげん 煙菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	食パン 90 ウインナー ほうれん草とツナの和え物 ジャム コンソメスープ(豆腐・わか) 牛乳			
昼	御飯 150 白身魚の甘酢あんかけ 付)スナップエンドウ しらなとほたてのお浸し フルーツ缶(梨) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 150 ますの和風ニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(冬瓜・わか)	肉うどん 具 卵の花 たまごアロコリーのサラダ ゼリー	御飯 150 ゆで豚のごまだれかけ 付)玉葱・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ菜・おつゆ鮎)	キャベツと豆腐 海老フライ・コロッケ ソース 付)アロコリー・キャベツ ハンバーグ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(小松菜・しめじ) おやつ(かぼちゃプリン)			
15時食	おやつ(蒸しパン)	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(ぶどうムース)	おやつ(かぼちゃプリン)			
夕	御飯 150 鶏肉の照り焼き 付)アロコリー 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	御飯 150 ハンバーグ きのこソース 付)オクラ・花鮎 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋の和え物 フルーツ缶(マンゴー) ビュッス	御飯 150 かしの煮付け 付)オクラ・花鮎 しらなとちくわの炒め フルーツ缶(オレンジ) うずら豆	御飯 150 かにかまひり卵焼き 和風あん ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ缶(白桃) 高菜漬	御飯 150 さわらの七味焼き 付)オクラ 冬瓜とみれの煮物 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え			

イベント食

◎10/6(月) お月見まんじゅう

◎10/22(水) お誕生メニュー

◎10/7(金) 秋の天井

◎10/31(金) ハロウィンメニュー