

月間献立表朝食

常食(A)

日付					10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)
朝					御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳
日付	10月04日(日)	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)
	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポト 【UP↑】コンスー ショア	御飯 ホッケみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 とりつくね &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 照焼きチキン &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ショア
日付	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】五種野菜のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ショア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 メケの照焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマト &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンスー ショア	御飯 さばの味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳
日付	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】トロツともずくのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 照焼きチキン &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 キャベツの重ね蒸し &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具沢山のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ショア
日付	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】トロツとわかめのお味噌汁 低脂肪牛乳	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 オムレツ &ジャーマンポト 【UP↑】コンスー 低脂肪牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花浸し 【UP↑】朝の豚汁 低脂肪牛乳

月間献立表昼食

常食(A)

日付 昼					10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)
					◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ 茄子のマリネ フルーツ缶(パイン) 野菜たっぷりスープ	◇トマトチキンカツランチ 御飯 ミラノ風チキンかつ 付)ソテー ビーンズサラダ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー 野菜を食べるスープ	◆親子煮セット 御飯 親子煮 春菊のごま和え デザート(プリン風味) のり佃煮
日付	10月04日(日)	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)
	◇あじフライとえびフリカッテンチ 御飯 あじフライとえびフリカッ 付)レタス ほうれん草の和え物 ヨーグルト オニオンスープ	◇チーズハンバーグランチ 御飯 チーズハンバーグ 付)マッシュポテト 油麩とれんこんの煮物 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー けんちん汁	◇旅するランチ～北海道～ 味噌バターラーメン 春巻き フルーツ缶(黄桃)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)人参の甘煮 真砂炒め フルーツ缶(りんご) ポタージュ	◇本格！麻婆なす定食 御飯 麻婆なす ツナときゅうりの和え物 デザート(ムース) ワンタンスープ	◇中華おこわ定食 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め もやしのナムル ヨーグルト 春雨スープ	◆さばの塩麴焼きセット 御飯 さばの塩麴焼き &じゃが芋のきんぴら カリフラワーのおかかマヨ デザート(プリン風味) のり佃煮
日付	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 フルーツ缶(みかん) つみれ汁	◇スポーツの日 鮭と枝豆ごはん ビシソリ唐揚げ 付)キャベツ オクラの和え物 フルーツポンチ 中華スープ	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれいの揚げ浸し 付)かぶ 春菊の白和え ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー 塩豚汁	◇ちらし寿司 ちらし寿司 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりマヨ和え ヨーグルト お吸い物	◇麺の日 かけそば 揚げ豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ デザート(プリン風味)	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ缶(白桃) 乳酸菌飲料	◆鶏肉の焦がし醤油セット 御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ひじきの煮物 タマゴサラダ デザート(ムース) 金山寺みそ
日付	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ 里芋のみそ田楽 フルーツ缶(みかん) 野菜たっぷりスープ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)温野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー かぼちゃのスープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め グリーンサラダ フルーツ缶(りんご) のっぺい汁	◇鮭のソテー・秋味定食 御飯 サーモンのソテー きのことソース さつま芋のレモン煮 フルーツ缶(パイン) 野菜を食べるスープ	◇山菜おろしそば定食 山菜おろしそば 具) 唐揚げ(甘辛タレ) ヨーグルト	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し フルーツ缶(みかん) えびみそ
日付	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜の天ぷら デザート(プリン風味) 塩豚汁	◇麺の日 かけうどん 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	◇特製！天津飯～甘酢がけ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし いかとほうれん草の酢味噌和え フルーツ缶(パイン) のっぺい汁	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ缶(みかん) 乳酸菌飲料	◇和食御膳(卵焼き) ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ がんもの煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー つみれ汁	◇ハッピーハロウィン！ 御飯 クリーム煮 ブロッコリーのサラダ 季ハロウィンデザート のり佃煮

月間献立表夕食

常食(A)

日付 夕					10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)
					御飯 チーズつくね &スナッpentウソテー 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	10月04日(日)	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)
	御飯 筑前煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のこくま鶏スープ
日付	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
	御飯 たらものムニエル &野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツナマヨサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &マッシュポテト オクラのおかか和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ
日付	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 コールスローサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &カリフラワーおかか 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
日付	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁