

10月 献立表

ショート(A)							
	令和07年10月01日(水)	令和07年10月02日(木)	令和07年10月03日(金)	令和07年10月04日(土)	令和07年10月05日(日)	令和07年10月06日(月)	令和07年10月07日(火)
朝食	御飯(160) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(南瓜・葱) 牛乳	黒糖ロール オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・しめじ) ヨーグルト	御飯(160) 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ジョア	御飯(160) がんもの煮物 オクラの生姜和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	御飯(160) 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草のかにかま和え みそ汁(おつゆ麩・若布) 乳酸菌飲料	御飯(160) 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(畑菜・うずまき麩) ジョア	御飯(160) ちくわと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 みそ汁(南瓜・大根葉) 牛乳
昼食	御飯(160) さばの山椒煮 れんこんの煮物 苺ババロア みそ汁(うまい菜・椎茸)	えびちらし寿司 豚肉と茄子の炒め物 オレンジゼリー お吸い物(花麩・えのき)	御飯(160) 松風焼き 里芋の煮物 ふどうムース お吸物(はんぺん・葱)	御飯(160) ポークチャップ スパゲティーサラダ フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(畑菜・コーン)	御飯(160) バサの照り焼き 肉じゃが パインゼリー みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯(160) 豚肉と玉葱の炒めもの さつま揚げと昆布の炒り煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぼちゃ・長葱)	御飯(160) 鯖の香味焼き ふろふき大根 バニラババロア お吸物(素麺・葱)
おやつ	☆さつまいも蒸しパン	ロールケーキ	☆珈琲ゼリー	きみしぐれ	ドームケーキチョコ	☆マンゴープリン	おかき きな粉
夕食	御飯(160) タンドリーチキン マカロニのソテー キャベツのサラダ	御飯(160) かわいいの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物	御飯(160) 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのごま酢和え	御飯(160) 赤魚のおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜のボン酢和え	御飯(160) 鶏肉のタルタルソース もやしのソテー ブロッコリーのサラダ	御飯(160) 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛煮 ほうれん草としめじのおかか和え	御飯(160) ミートローフ ツナと青梗菜のソテー カリフラワーサラダ
	令和07年10月08日(水)	令和07年10月09日(木)	令和07年10月10日(金)	令和07年10月11日(土)	令和07年10月12日(日)	令和07年10月13日(月)	令和07年10月14日(火)
朝食	御飯(160) 納豆 しろなと蒲鉾の煮浸し みそ汁(じゃが芋・葱) ジョア	バターロール あんずジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・コーン) 乳酸菌飲料	御飯(160) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 みそ汁(もやし・ねぎ) ヨーグルト	御飯(160) ちくわの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし・若布) 牛乳	御飯(160) がんもと冬瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) 乳酸菌飲料	御飯(160) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・ねぎ) ヨーグルト	御飯(160) 白菜とウインナーのコンソメ煮 いんげんのくるみ和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳
昼食	肉うどん 冬瓜の土佐煮 もやしの和え物 ぶどうゼリー	御飯(160) さばの煮付け 厚揚げのくず煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・葱)	御飯(160) 赤魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯(160) バサのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 苺ゼリー みそ汁(じゃが芋・大根葉)	御飯(160) 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮びたし マスカットゼリー みそ汁(豆腐・葱)	御飯(160) お好み焼き風たまご焼き ブロッコリーのかにあんかけ 抹茶ババロア 中華スープ(春雨・貝割れ)	キーマカレー フレンチサラダ 香の物(福神漬) パインムース
おやつ	炭酸饅頭	☆杏仁豆腐	☆チョコレート蒸しパン	ドームケーキスタード	芋ようかん	☆水ようかん	味噌饅頭
夕食	御飯(160) 干草焼き ひじきの五目炒り煮 白菜のからし和え	御飯(160) 回鍋肉 かにしゅうまい 春雨サラダ	御飯(160) 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物	御飯(160) チキンカツ あさりとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ	御飯(160) さばの生姜煮 もやしのソテー なすの中華和え	御飯(160) ぶり大根 れんこんの煮物 白菜の中華サラダ	御飯(160) たらの西京焼き なすの揚げ浸し 三色和え
	令和07年10月15日(水)	令和07年10月16日(木)	令和07年10月17日(金)	令和07年10月18日(土)	令和07年10月19日(日)	令和07年10月20日(月)	令和07年10月21日(火)
朝食	御飯(160) 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ みそ汁(冬瓜・長葱) 乳酸菌飲料	レーズンブレッド オムレツ コールスローサラダ コーンスープ 牛乳	御飯(160) 納豆 チンゲン菜炒め みそ汁(里芋・葱) ヨーグルト	御飯(160) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(玉葱・しめじ) ジョア	御飯(160) だし巻き卵 大根のごま醤油和え みそ汁(しめじ・かぶ葉) ヨーグルト	御飯(160) あんかけ五目玉子 カリフラワーの辛子マヨ和え みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯(160) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(南瓜・玉葱) ジョア
昼食	御飯(160) さばのしそ風味焼き なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) お吸い物(青梗菜・うずまき麩)	御飯(160) 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 苺ゼリー みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯(160) かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 ヨーグルトババロア みそ汁(白菜・えのき)	栗ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯(160) たらのトマトソースかけ もやしのカレーソテー オレンジゼリー コンソメスープ(玉葱・コーン)	しらすのちらし寿司 ベーコンとキャベツの炒め物 ☆フルーツヨーグルト③ お吸物(若布・麩)	御飯(160) さばの南蛮漬け 豚肉と蓮根のみそ炒め フルーツ缶(白桃) お吸物(とろろ・オクラ)
おやつ	酒饅頭	焼きドーナツ	セレクトおやつ	パインゼリー	ずんだどら焼き	☆かぼちゃ蒸しパン	バームクーヘン
夕食	御飯(160) 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物	御飯(160) 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 なすの和風サラダ	御飯(160) バサの七味焼き かぼちゃの煮物 春雨サラダ	御飯(160) メルルーサの味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え	御飯(160) 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ	御飯(160) バサの野菜あんかけ 牛蒡とあさりの炒め煮 大根の甘酢漬け	御飯(160) ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ
	令和07年10月22日(水)	令和07年10月23日(木)	令和07年10月24日(金)	令和07年10月25日(土)	令和07年10月26日(日)	令和07年10月27日(月)	令和07年10月28日(火)
朝食	御飯(160) 里芋の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩) 乳酸菌飲料	黒糖ロール チキンオムレツ ポテトサラダ クリームポターージュ 乳酸菌飲料	御飯(160) がんもの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(うまい菜・えのき) ヨーグルト	御飯(160) 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 みそ汁(里芋・葱) 牛乳	御飯(160) じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し みそ汁(大根・うずまき麩) ジョア	御飯(160) 角天の煮物 しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯(160) 納豆 大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・うずまき麩) ヨーグルト
昼食	御飯(160) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 ぶどうゼリー みそ汁(卵)	御飯(160) ポークチャップ じゃが芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯(160) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 ピーチゼリー みそ汁(キャベツ・麩)	御飯(160) 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 メロンムース みそ汁(卵)	やしそば 唐揚げ パインゼリー コンソメスープ(卵)	御飯(160) ホキの煮付け さつまいものレモン煮 青りんごゼリー みそ汁(豆腐・葱)	御飯(160) 麻婆豆腐 春巻き ピーチゼリー 中華スープ(青梗菜・人参)
おやつ	生クリームどら焼き	かすてら饅頭	おかきのり塩味	焼きドーナツ	レモンケーキ	☆ばなな蒸しパン	和風パンケーキ黒糖きなこ
夕食	御飯(160) たらの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物	御飯(160) たらのバターボン酢焼き 五目豆腐 白菜の和え物	御飯(160) チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ	御飯(160) バサのみりん焼き 白菜の煮浸し きゅうりと若布の和え物	御飯(160) さばの味噌煮 ハムともやしの炒め物 小松菜のごま和え	御飯(160) 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 浅漬け(きゅうり)	御飯(160) 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え
	令和07年10月29日(水)	令和07年10月30日(木)	令和07年10月31日(金)				
朝食	御飯(160) とりつくね 春菊のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	バターロール メイブルジャム えびの卵とじ キャベツのサラダ コンソメスープ(冬瓜・しめじ) 乳酸菌飲料	御飯(160) ミートボール 大根の柚子風味和え みそ汁(青梗菜・うずまき麩) ジョア				
昼食	御飯(160) 赤魚の照り焼き 里芋の煮物 抹茶ババロア みそ汁(かぶ・大根葉)	御飯(160) 肉豆腐 えびしゅうまい オレンジゼリー みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	海老ピラフ かぼちゃとチーズのつつみあげ マロンババロア パンブキンスープ				
おやつ	☆りんご蒸しパン	吹雪まんじゅう	マドレーヌ				
夕食	御飯(160) 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの和風和え	御飯(160) たらのマスタード焼き 里芋の土佐煮 ほうれん草のなめたけ和え	御飯(160) 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し				