



10月の献立表

	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)
朝食	☆はんぺんの玉子とじ ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆がんもの煮物 しらす雑炊 味噌汁(麩)	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆オムレツ ご飯 味噌汁(豆腐) のり佃	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(はんぺん) たまごふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) のり佃
昼食	赤飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 菊菜のお浸し 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 白身魚のマスタード焼き 人参とひき肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ミックス缶	ご飯 きのこ麻婆豆腐 <small>チンゲン菜とベーコンの中華炒め</small> トマトの甘酢和え 中華コーンスープ パイン缶	ご飯 親子煮 なすの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩) 柿	ご飯 鯖の幽庵焼き レンコンの炒め物 菊菜のお浸し 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 牛肉時雨煮 白菜と揚げの煮物 玉ねぎサラダ 清汁(わかめ) 黄桃缶	松茸ごはん 鯖の味噌煮 大根の煮物 いんげんの和え物 清汁(麩) 白桃缶 
夕食	ご飯 肉豆腐 レンコンの炒め物 ほうれん草のわさび和え 清汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鯖のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 いんげんのピーナツ和え 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 太刀魚の香り揚げ 人参きんぴら <small>チンゲン菜のなめたけ和え</small> 味噌汁(しめじ) 柴漬け	ご飯 ポークピカタ 大豆煮豆 じゃこピーマン 味噌汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 鮭の南部焼き なすの揚げだし ほうれん草の胡麻和え 清汁(えのき) 柴漬け	ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁(えび団子) 高菜漬け
15時	レモンケーキ	鯛饅頭	紅葉饅頭	牛乳ケーキ	ミニカスタードワッフル	カスタードケーキ	カカオケーキ
	オレンジゼリー	プリン	チョコババロア	コーヒーゼリー	ピーチゼリー	いちごムース	プリン


🌸ジャスミン
誕生日ケーキ

🌸ラベンダー・オリーブ
おさつチップ
🌸ミツバ・バジル
モンブラン風

🌸サフラン・タイム
スイートポテト

🌸ミント
たこ焼き
🌸アロエ
果物ゼリー

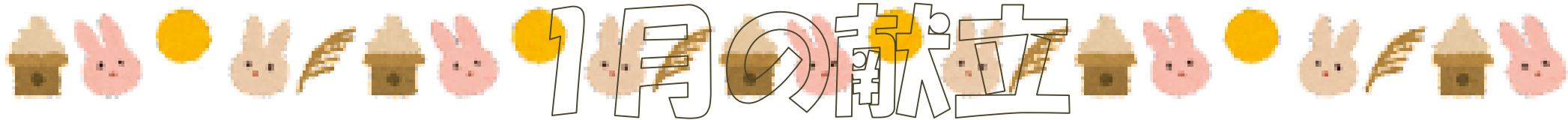
10月の献立

	10月8日(金)	10月9日(土)	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)
朝食	☆ウインナーソテー ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆卯の花 ホタテ雑炊 味噌汁(麩)	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(わかめ) たらこふりかけ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ
昼食	ご飯 トマト煮込みハンバーグ エビとほうれん草のソテー 人参サラダ 味噌汁(麩) ヨーグルト	ご飯 家常豆腐 ひじきの煮物 キャベツの生姜和え 味噌汁(玉ねぎ) パイナップル	ご飯 ほっけの照り焼き 人参きんぴら おくらもずく 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 チキン南蛮タルタルソース チンゲン菜とベーコンのソテー 白菜の中華和え 味噌汁(えのき) 黄桃缶	ご飯 さつまいもカレー カリフラワーソテー コールスローサラダ ヨーグルト ジャスミン パセリ すき焼	ご飯 アジフライ アスパラソテー もやしの和え物 味噌汁(麩) 黄桃缶	かきたまあんかけうどん ちくわの磯部揚げ もやしの胡麻酢和え バナナ 
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのはちみつレモン煮 おくらの辛子和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 白身魚のねぎソースかけ ごぼうの炒め物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 牛肉と大根の照り煮 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 清汁(麩) 高菜漬け	ご飯 ほっけのカレー風味焼き じゃがいもの炒め物 いんげんの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ) かつぱ漬け	ご飯 鮭の西京焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(揚げ) 紀ノ川漬け	ご飯 松風焼 なべしぎ おくらのツナ和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 小松菜の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(玉ねぎ) 高菜漬け
15時	上生 柿こしあん 抹茶ババロア	田舎饅頭 青りんごゼリー	バウムクーヘン パインムース	パンケーキメイプル ヨーグルトババロア	どら焼き プリン	あんドーナツ バニラババロア	初雁 抹茶ババロア

🍷シナモン・セージ
手作りパン

🍷ラベンダー
誕生日ケーキ

🍷パセリ、バジル
誕生日ケーキ



	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)
朝食	☆ウイナーソーテ ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆煮奴 鮭雑炊 味噌汁(麩)	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆ウイナーソーテ ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆オムレツ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼食	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 人参の玉子炒め おぐらの和え物 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 鱈の和風きのこあんかけ きんぴらごぼう 菊菜の磯和え 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 牛肉のケチャップ炒め ほうれん草のソーテ れんこんの酢の物 味噌汁(揚げ) 黄桃缶	ご飯 油淋鶏 キャベツの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ(白菜) パイン缶	ご飯 味噌カツ 小松菜と揚げの煮物 なすのポン酢和え 清汁(麩) 柿	ご飯 鱈のムニエルタルタルソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草サラダ 味噌汁(揚げ) 白桃缶	ご飯 タンドリーチキン 小松菜の煮物 大根サラダ ミネストローネ プリン
夕食	ご飯 大根と鮭の味噌煮 さつまいもの煮物 もやしの胡麻酢和え 清汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 豚肉のおろし焼き 麩の玉子とじ キャベツの胡麻和え 味噌汁(わかめ) 刻みたくあん	ご飯 鱈の南部焼き なすのひき肉炒め トマトサラダ 味噌汁(豆腐) 柴漬け	ご飯 カレーの梅煮 アスパラとウイナーのソーテ 大根サラダ 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鱈のチリ蒸し じゃがいもの煮っ転がし チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 豚みそ炒め 春雨の炒め物 菊菜のツナ和え 清汁(わかめ) 高菜漬け	ご飯 赤魚の山椒煮 がんもの煮物 もやしのわさび酢和え 味噌汁(しめじ) 刻みたくあん
15時	シュークリーム いちごババロア	ドーナツ バニラババロア	栗饅頭 ピーチムース	黒糖饅頭 水ようかん	一口カステラ マロンババロア	ショコラミニマフィン ヨーグルトババロア	カステラ 青りんごゼリー

ミツバ
バジル
ちらし寿司

シナモン
セージ
すき焼き

🍷アロエ
誕生日ケーキ

🍷ジャスミン・パセリ
焼き芋

🍷ミント・アロエ
アメリカンクッキー





10月の献立表



	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)
朝食	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(玉ねぎ) たまごふりかけ	☆オムレツ 五目雑炊 味噌汁(麩)	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆チリコンカーン 玉子雑炊 味噌汁(えのき) のり佃	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ
昼食	ご飯 カレイのおろし煮 高野豆腐の玉子とじ ひじきサラダ 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 鯖の柚子味噌焼き 大豆煮豆 長芋の酢の物 味噌汁(えのき) パイン缶	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし(豆腐) ミックス缶	洋風ちらし なすのトマトソース炒め グリーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) みかん缶	ご飯 松花堂 弁当 鮭の塩焼き 天ぷら 菊菜と揚げのぬた和え 赤だし(なめこ) 抹茶ゼリー	ご飯 牛肉の甘辛炒め じゃがいものお焼き ほうれん草のナムル 中華スープ(わかめ) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ピーマンの甘辛炒め煮 カリフラワーとツナのサラダ 味噌汁(麩) 白桃缶
夕食	ご飯 ミツバ バジル すき焼き 蒸し鶏柚子あんかけ れんこんのそぼろ味噌炒め 菊菜の和え物 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 牛肉のおろしポン酢かけ しらたきのピリ辛炒め おくらの梅おかか和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 チャンプル 大根の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 蒸ししゅうまい 里芋の煮っ転がし 味噌汁(わかめ) 高菜漬け	ご飯 回鍋肉 蒸ししゅうまい 切り干し大根のナムル 味噌汁(エビ団子) かつぱ漬け	ご飯 赤魚のおろし煮 チンゲン菜の煮物 トマトサラダ 味噌汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 サフラン タイム 豆乳鍋 鯖の味噌煮 なすの土佐煮 白菜の和え物 味噌汁(麩) 刻みたくあん
15時	バナナカステラ チョコババロア	抹茶ワッフル 抹茶ゼリー	鈴カステラ いちごゼリー	紫芋饅頭 いちごババロア	お菓子盛り合わせ 抹茶ババロア	ミニマフィン ピーチムース	ベルギーワッフル コーヒーゼリー

🍷シナモン・セージ
焼き芋

🍷ラベンダー・オリーブ
スイートパンプキン





10月の献立表



	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)			
朝食	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆ウイナーソテー ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆卵の花 ご飯 味噌汁(豆腐) のり佃			
昼食	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいものバター炒め きゅうりのゆかり和え 清汁(麩) バナナ	ご飯 鱈のカレームニエル いんげんのソテー トマトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) みかん缶	ご飯 かぼちゃコロケ ブロッコリーソテー ひじきサラダ パンプキンスープ 果物			
夕食	ご飯 太刀魚の香味焼き ブロッコリーの炒め物 冷奴 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 豚肉の梅肉蒸し豆腐 白菜の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 ミートオムレツ じゃがいものコンソメ煮 れんこんの酢の物 味噌汁(麩) 柴漬け			
15時	マドレーヌ	エクレア	ミニチョコロールケーキ カボチャプリン添え			
	抹茶ゼリー	オレンジゼリー	カボチャプリン			