



10月の献立表

	10月 1日 (月)	10月 2日 (火)	10月 3日 (水)	10月 4日 (木)	10月 5日 (金)	10月 6日 (土)	10月 7日 (日)
朝食	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) ・おかかふりかけ < 共通料理 > 炒め物 (菊菜)	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお < 共通料理 > 人参サラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ < 共通料理 > オクラのゴマドレ和え	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たいみそ < 共通料理 > プレーンオムレツ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ) のり佃 < 共通料理 > ・磯和え (菊菜)	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ < 共通料理 > ^{チリ} チリ 青梗菜のなめたけ和え	< A > 鮭雑炊 味噌汁 (ふ) < 共通料理 > 大根とカニの生姜和え
昼食	赤飯 (150g) 鱈和風きのこあんかけ 煮物 (厚揚げ) 甘酢和え (トマト) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 洋風肉じゃが スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	・ご飯 (150g) ・豚の生姜焼き 炒め物 (アスパラ) 冷やっこ 清汁 (ふ) 缶果物 (パイ缶)	・ご飯 (150g) ・さばの塩焼き たらこ煮 (ほうれん草) ゴマ酢和え (もやし) 味噌汁 (麩) ・オレンジゼリー	・ご飯 (150g) ・牛肉時雨煮 ・白菜と揚げ煮物 ブロッコリーサラダ 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) 山椒煮 (赤魚) 春雨の炒め物 酢の物 (きゃり) 味噌汁 (玉葱) 果物 (柿)	・ご飯 (150g) ポークピカタ ・なす田楽 じゃこピーマン 味噌汁 (ふ) 缶果物 (みかん缶)
夕食	・ご飯 (150g) ・鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 ・なめたけ和え (チリ) 清汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) ・白身魚フライ ほうれん草のたらこ煮 もやしの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (野沢菜漬)	・ご飯 (150g) エビフライ 煮物 (小松菜) 茄子のハムサラダ 味噌汁 (えのき) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 鶏肉の甘酢あん しらたきのピリ辛炒め 和え物 (チリ) 味噌汁 (さつまいも) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) 豚みそ炒め 卵の花 ゆかり和え (白菜) かき卵汁 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・かれいおろし煮 キャベツとアサリの中華炒め 柿の葉のお浸し 清汁 (豆腐) 漬物 (ハリハリ漬)
3時	もみじ饅頭 ※イチゴムース	○鯛焼きカスタード ※黒糖ムース	鈴カステラ ※プリン	レモンケーキ ※オレンジゼリー	ミニカスタードワッフル ※パインムース	カステラ ※マロンババロア	お菓子盛り合わせ ※マスカットゼリー

●ジャスミン
誕生日ケーキ

●オリーブ
誕生日プリン




●ジャスミン・パセリ
スイートポテト

●サフラン・タイム
スイートポテト

●ミント・アロエ
スイートポテト



10月の献立表

	10月 8日 (月)	10月 9日 (火)	10月10日 (水)	10月11日 (木)	10月12日 (金)	10月13日 (土)	10月14日 (日)
朝食	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃  < 共通料理 > プロコリーのゴマドレ和え	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ < 共通料理 > 春雨サラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (わかめ) のり佃 < 共通料理 > ・磯和え (菊菜)	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たらこふりかけ < 共通料理 > オニオンサラダ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお < 共通料理 > ピーマンの塩昆布和え	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (じゃがいも) ・おかかふりかけ < 共通料理 > カリフラワーのサラダ	< A > しらす雑炊 味噌汁 (麩) < 共通料理 > 磯和え (チンゲン菜)
昼食	ハヤシライス じゃが芋と玉葱のソテー ・貝割れサラダ コソメスープ (玉葱) ヨーグルト	・山菜そば ・ちくわの磯部揚げ ピーマンのカレー炒め 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) トマト煮込みハンバーグ 大豆の煮物 ・ハムとレンコンの マリネ コソメスープ (玉葱) ・りんごゼリー	・ご飯 (150g) 鮭の南蛮漬け チンゲン 青梗菜の煮物 ・長芋とオクラの磯和え 味噌汁 (なす) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) ・白身魚のパン粉焼き アスパラの炒め物 トマトサラダ  コソメスープ (しめじ) 果物 (パイナップル)	栗ご飯 鶏肉の梅焼き きんぴら (レンコン) 和え物 (白菜) 清汁 (ふ)  缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) ・白身魚の紅葉焼き 厚揚げの煮物 香味和え (菊菜) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)
夕食	・ご飯 (150g) ホッケの塩焼き 菊菜のじゃこ炒め もやしの和え物 味噌汁 (しめじ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) サケの幽庵焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたたくあん)	・ご飯 (150g) カレイの煮付け ・南瓜のはちみつ レモン煮 和え物 (白菜) 清汁 (ふ) 漬物 (野沢菜漬)	・ご飯 (150g) ・お好み焼き 炒め物 (いんげん) サラダ (カリフラワー) 味噌汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 豚肉の辛子醤油炒め ・ふろふき大根 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) 白身魚のカレーマヨ焼き 五目野菜煮 ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) (もやし) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) スパニッシュオムレツ さつまいもの煮物 キャロットサラダ コソメスープ (玉葱) 漬物 (ハリハリ漬)
3時	バナナカステラ ※抹茶ゼリー	カカオケーキ ※イチゴゼリー	あんドーナッツ ※チョコババロア	さとうきび饅頭 ※ピーチムース	抹茶ワッフル ※抹茶ババロア	田舎饅頭 ※イチゴババロア	蒸しパン抹茶 ※黒糖ムース

●ミツバ ●ラベンダー・オリーブ

●ミント・アロエ

●バジル

誕生日ケーキ ホットケーキ

誕生日ケーキ

誕生日ケーキ

●シナモン・セージ

●バジル

手作りパン

ゼリーケーキ