



10月の献立

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)
朝	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(大根) のり佃	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆がんもの煮物 鮭雑炊 味噌汁(麩)	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) ビーフふりかけ	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼	赤飯 カレイの煮付け なすのそぼろあんかけ 菊菜の錦糸和え 味噌汁(しめじ) パイナップル	ご飯 焼肉風 カリフラワーのコンソメ煮 長芋のわさび酢和え 味噌汁(麩) 白桃缶	チキンカレー ほうれん草のソテー れんこんのマリネ ヨーグルト	ご飯 味噌カツ アスパラソテー なすの生姜和え 清汁(麩) ミックス缶	ご飯 きのこ麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め トマトの甘酢和え 中華コーンスープ パイン缶	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツの生姜和え 味噌汁(わかめ) 黄桃缶	ご飯 カレイのムニエル ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(えのき) みかん缶
夕	ご飯 から揚げみぞれ煮 キャベツのソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 白身魚のフリッター 人参のたらこソテー アスパラのツナマヨサラダ 清汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 かに玉風 チンゲン菜の中華煮 コールスローサラダ 中華スープ(玉ねぎ) 高菜漬け	ご飯 鱈のチリ蒸し じゃがいもの煮っころがし ほうれん草のかまぼこ和え 赤だし(なめこ) 刻みたくあん	ご飯 さんまの蒲焼き ふろふき大根 菊菜の胡麻和え 清汁(えのき) 高菜漬け	ご飯 鱈の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し パンプキンサラダ 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 回鍋肉 いんげんの炒め物 ひじきサラダ 中華スープ(わかめ) 刻みたくあん
おやつ	お月見饅頭 抹茶ゼリー	ベルギーワッフル いちごババロア	ドーナツ オレンジゼリー	鯛饅頭 抹茶ババロア	抹茶ワッフル いちごゼリー	バウムクーヘン 青りんごゼリー	バナナカステラ チョコババロア

🍩ジャスミン

誕生日ケーキ

🍩ラベンダー・オリーブ

マグカップケーキ

🍩アロエ

誕生日ケーキ

🍩シナモン・セージ

かぼちゃパウンド

🍩ラベンダー
オリーブ
ピザ作り

🍳👩🍳🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽
10月の献立
🍳👩🍳🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽🍴🍷🍺🍻🍽

	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)
朝	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(麩) ビーフふりかけ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆はんぺんの玉子とじ しらす雑炊 味噌汁(麩)	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) ビーフふりかけ	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼	ご飯 トマト煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 人参サラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ミックス缶	ご飯 白身魚の黄身焼き 揚げ出し豆腐 ピーマンとツナの和え物 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 チキン南蛮タルタルソース チンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ヨーグルト	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 ほうれん草のわさび和え 清汁(麩) みかん缶	ご飯 鮭の西京焼き 大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(揚げ) 柿	鶏あんかけ温麺 ちくわの磯部揚げ きゅうりのゆかり和え ミックス缶 シナモン セージ 焼肉	ご飯 太刀魚の香り揚げ 白菜の煮物 レンコンマヨサラダ 味噌汁(えのき) パイン缶
タ	ご飯 さんまの山椒煮 ごぼうの炒め物 きゅうりの胡麻酢和え 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 牛肉の旨煮 里芋のおかか煮 ほうれん草のしらす和え 清汁(とろろ) 紀ノ川漬け	ご飯 大根と鮭の味噌煮 がんもの煮物 菊菜の和え物 清汁(麩) 柴漬け	ご飯 鱈の南部焼き なすの煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁(しめじ) 刻みたくあん	ご飯 ミント アロエ 天ぷら 親子煮 人参の炒め物 キャベツの胡麻和え 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	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 アスパラサラダ 清汁(麩) 刻みたくあん
おやつ	抹茶饅頭 ヨーグルトババロア	鈴カステラ いちごムース	レモンケーキ オレンジゼリー	栗饅頭 プリン	チョコパイ コーヒーゼリー	ココア蒸しパン チョコババロア	チョコバウムクーヘン いちごゼリー

🍷 ジャスミン・パセリ
フレンチトースト

🍷 ラベンダー
誕生日ケーキ

🍷 ミント
誕生日ケーキ

🍷 ミント・アロエ
フレンチトースト

🍷 ミツバ・バジル
スイートポテト



10月の献立



	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)
朝	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆炒り豆腐 ホタテ雑炊 味噌汁(麩)	☆はんぺんの玉子とし ご飯 味噌汁(玉ねぎ) 梅びしお	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(豆腐) たらこふりかけ	☆ウインナーソーテー ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお
昼	ご飯 家常豆腐 市松煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(しめじ) 黄桃缶	ご飯 鱈の和風きのこあんかけ きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 牛肉の甘辛炒め じゃがいもお焼き ほうれん草のナムル 中華スープ(わかめ) パイン缶	ご飯 カレーの味噌焼き レンコンの炒め物 菊菜のお浸し 清汁(えのき) 梨	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの煮物 長芋の酢の物 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁(大根) 白桃缶	ご飯 鯖の塩焼き 天ぷら 三色なます 赤だし(なめこ) 抹茶ゼリー
タ	ご飯 鱈の柚子味噌焼き アスパラソーテー もやしの和え物 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 スパニッシュオムレツ 白菜のコンソメ煮 トマトコールスロー 味噌汁(わかめ) かっぱ漬け	ご飯 ほっけの照り焼き アスパラの炒め物 冷奴 味噌汁(玉ねぎ) 柴漬け	ご飯 鶏肉の磯部揚げ ふろふき大根 アスパラの胡麻和え 味噌汁(しめじ) 刻みたくあん	ご飯 白身魚のマスタード焼き きのこソーテー きゅうりの洋風ナムル コンソメスープ(玉ねぎ) かっぱ漬け	ご飯 豚肉と白菜のごまだれかけ 里芋の煮っ転がし いんげんの梅肉和え 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ひじきの煮物 白菜の梅肉和え 味噌汁(麩) かっぱ漬け
おやつ	カスタードケーキ ピーチゼリー	お菓子盛り合わせ バニラババロア	パンケーキメイプル いちごムース	鯛焼き カスタード ピーチゼリー	抹茶蒸しパン 抹茶ババロア	マイケーキ チョコババロア	田舎饅頭 青りんごゼリー

松花堂
弁当



🍷パジル
誕生日ケーキ





10月の献立



	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)
朝	☆オムレツ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆ウインナーソーテー ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(しめじ) のり佃	☆炒り豆腐 五目雑炊 味噌汁(麩)	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ
昼	松茸ごはん 鯖のみぞれ煮 切り干し大根 いんげんのピーナツ和え 清汁(麩) パイン缶	ご飯 鯖のムニエルタルタルソース 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) ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のたらこ煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁(麩) オレンジゼリー	ご飯 牛肉の時雨煮 白菜と揚げの煮物 トマトサラダ 清汁(えのき) 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	ご飯 豚肉のおろしポン酢焼き 麩の玉子とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁(わかめ) パイン缶	ご飯 ポークピカタ 大豆煮豆 じゃこピーマン 味噌汁(麩) みかん缶
夕	ご飯 鶏肉の甘酢あん しらたきのピリ辛炒め チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 豚味噌炒め 春雨の炒め物 菊菜のツナ和え 清汁(わかめ) 柴漬け	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 里芋の煮っ転がし チンゲン菜のお浸し 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 鯖の幽庵焼き なすの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁(玉ねぎ) かっぱ漬け	ご飯 白身魚のねぎソース ひじきの煮物 もやしのゆかり和え 中華スープ(しめじ) 紀ノ川漬け	ご飯 蒸し鯖ホワイトソース キャベツのソーテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 柴漬け	ご飯 鯖の味噌煮 なすの土佐煮 白菜の和え物 味噌汁(麩) かっぱ漬け
おやつ	カカオケーキ オレンジゼリー	紫芋饅頭 青りんごゼリー	一口カステラ ピーチムース	あんどーなつ マロンババロア	ミニカスタードワッフル バニラババロア	牛乳ケーキ いちごゼリー	黒糖饅頭 抹茶ゼリー

🍷ミツバ・バジル
かぼちゃパウンド

🍷サフラン・タイム
お好み焼き
🍷シナモン・セージ
焼き芋

🍷ジャスミン・パセリ
さつまいもプリン


🍷サフラン・タイム
スイートポテト

🍷ミント・アロエ
りんごパイ



10月の献立



	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)				
朝	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) ビーフふりかけ				
昼	ご飯 カレイのおろし煮 大根と油揚げの煮物 おくらの和え物 味噌汁(玉ねぎ) 白桃缶	カレーうどん なすの炒め物 グリーンサラダ みかん缶	ご飯  ハロウィン かぼちゃコロッセ ブロッコリーソテー ひじきサラダ パンプキンスープ パイナップル	<div data-bbox="1366 558 1803 654" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ハローウィンとは??</div> <div data-bbox="1232 750 1971 1053"> <p>ハロウィンはヨーロッパを起源とし11月1日の万聖節の前夜10月31日に行われる伝統的な行事です。</p> <p>現在では、子供たちが魔女やお化けに仮装して"Trick or treat" (お菓子くれなきゃ、いたずらするぞ) と唱えてお菓子をもらう風習があります。家庭ではかぼちゃのお菓子を作ったり、パーティーを催して楽しめます。</p> </div>			
夕	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 人参の玉子炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 カレイの照焼き 切り干し大根の煮物 大豆サラダ 清汁(とろろ昆布) 柴漬け	ご飯 温野菜棒棒鶏風 チンゲン菜のソテー もやしのわさび酢和え 中華スープ(しめじ) 高菜漬け				
おやつ	エクレア	カステラ	カボチャプリン				
	チョコババロア	抹茶ババロア	カボチャプリン				

 ラベンダー・オリーブ  パセリ
 パンプキンパイ 誕生日ケーキ