



# 10月の献立表

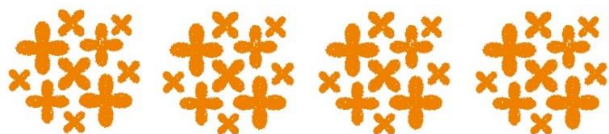


	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
朝	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆だし巻き玉子 ほたて雑炊 味噌汁(麩)	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) のり佃
昼	赤飯 鯖の山椒煮 れんこんの炒め物 アスパラの胡麻和え 味噌汁(麩) パイン缶	ご飯 青椒肉絲 豆腐の中華煮 ほうれん草のお浸し 中華スープ(わかめ) ミックス缶	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ 味噌汁(麩) パイン缶	ご飯 白身魚のチーズ焼き いんげんの香味炒め 大豆サラダ 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 鮭のクリームシチュー アスパラソテー 玉ねぎサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ しらたきのピリ辛炒め 菊菜のなめたけ和え 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 きのこ麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 大豆サラダ 中華コーンスープ みかん缶
夕	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜の煮物 長芋の梅おかか和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鮭の西京焼き 里芋の柚子あんかけ おくらの和え物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鱈の野菜あんかけ 小松菜と揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ) 高菜漬け	ご飯 家常豆腐 きんぴらごぼう トマトの甘酢和え 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 かに玉風 蒸ししゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ(わかめ) 刻みたくあん	ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鯖のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 チンゲン菜の和え物 清汁(麩) 紀ノ川漬け
おやつ	レモンケーキ ヨーグルトババロア	田舎饅頭 抹茶ババロア	抹茶ワッフル チョコババロア	カカオケーキ コーヒーゼリー	牛乳ケーキ プリン	カステラ いちごムース	バウムクーヘン マロンババロア

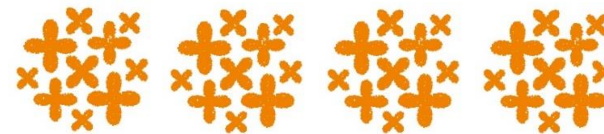
🍷ジャスミン  
誕生日ケーキ

🍷サフラン・タイム  
さつまいもパイ

🍷ラベンダー・オリーブ 🍷シナモン・セージ  
大学芋                      スイートポテト



# 10月の献立



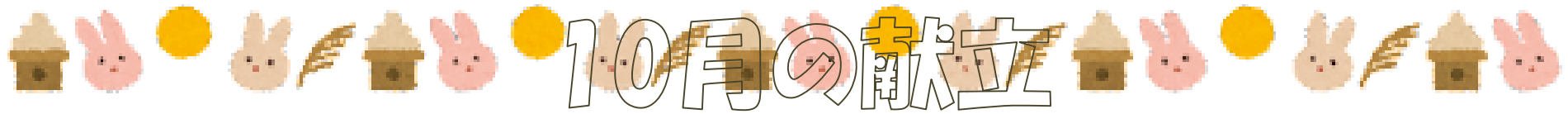
	10月8日(土)	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
朝	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆オムレツ 五目雑炊 味噌汁(麩)	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆オムレツ ご飯 味噌汁(玉ねぎ) のり佃	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼	ご飯 タンドリーチキン いんげんの醤油ソテー 大根サラダ ミネストローネ プリン	ご飯 鯖の幽庵焼き ひじきの煮物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(麩) パイン缶	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 白菜の和え物 黄桃缶	ご飯 鯖のみりん醤油焼き がんもの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 鱈の和風きのこあんかけ かぼちゃ煮 白和え 味噌汁(麩) 白桃缶	親子丼 五目煮豆 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(大根) ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズ キャベツのソテー カリフラワーサラダ 味噌汁(えのき) みかん缶
夕	ご飯 赤魚の山椒煮 ブロッコリーのそぼろ炒め 菊菜の和え物 味噌汁(しめじ) 刻みたくあん	ご飯 肉豆腐 炒めなます おぐらのわさび和え 清汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 白身魚のフリッター 人参のたらこソテー きゅうりの洋風ナムル コンソメスープ(玉ねぎ) 柴漬け	ご飯 スパニッシュオムレツ 洋風煮豆 ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 回鍋肉 じゃがいものコンソメ煮 おぐらとツナの和え物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鯖の煮付け なすの土佐煮 アスパラの胡麻和え 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 大根と鯖の味噌煮 ピーマンのひき肉炒め 白菜のお浸し 清汁(麩) 紀ノ川漬け
おやつ	エクレア	ミニマフィン	黒糖饅頭	上生 柿	鈴カステラ	どら焼き	パンケーキメイプル
	いちごババロア	いちごムース	オレンジゼリー	ぶどうムース	ヨーグルトババロア	抹茶ゼリー	バニラババロア

🍵ミント  
誕生日ケーキ

🍵ラベンダー・オリーブ  
ババロア

🍵ジャスミン・パセリ  
餃子の皮ピザ

🍵ミツバ・バジル  
2色ゼリー



	10月15日(土)	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
朝	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(じゃがいも) たいみそ	☆炒り豆腐 鮭雑炊 味噌汁(麩)	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆大豆のトマト煮 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ
昼	ご飯 カレイのムニエル ラタトウユ ほうれん草サラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 黄桃缶	ご飯 鯖の塩焼き 大豆煮豆 いんげんの胡麻和え 味噌汁(えのき) 白桃缶	ご飯 <span style="background-color: yellow;">松花堂 弁当</span> 鯖の塩焼き 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 八宝菜 春巻き 白和え 中華スープ(しめじ) ヨーグルト	ご飯 すき焼き風 さつまいものレモン煮 おくらの胡麻和え 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 デミグラスハンバーグ ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) パイン缶	ご飯 白身魚のパン粉焼き さつまいものバター炒め グリーンサラダ ミネストローネ ミックス缶
タ	ご飯 温野菜棒棒鶏風 ホタテフライ いんげんサラダ 中華スープ(しめじ) 刻みたくあん	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え 清汁(麩) 高菜漬け	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 白身魚の紅葉焼き 冬瓜とひき肉の煮物 菊菜の生姜和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き なすと厚揚げの煮物 ブロッコリーのカニカマ和え 味噌汁(玉ねぎ) かっぱ漬け	ご飯 白身魚のクリームソースかけ アスパラとウインナーのソテー 人参のマスタード和え 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 酢豚 チンゲン菜の炒め物 人参サラダ 中華スープ(わかめ) 高菜漬け
おやつ	チョコバウムクーヘン チョコババロア	シュークリーム いちごゼリー	ミニ野菜カステラ 水ようかん	鯛焼きカスタード いちごババロア	チョコミニマフィン ヨーグルトババロア	レモンケーキ マロンババロア	お菓子盛り合わせ 青りんごゼリー

🍷バジル

🍰誕生日ケーキ

🍷アロエ

🍰誕生日ケーキ

🍷サフラン・タイム

🍷かぼちゃパウンド

🍷シナモン・セージ

🍷フレンチトースト





# 10月の献立表



	10月22日(土)	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)
朝	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(えのき) かつおふりかけ	☆炒り豆腐 玉子雑炊 味噌汁(麩)	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆オムレツ ご飯 味噌汁(はんぺん) のり佃	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) のり佃
昼	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) パイン缶	ご飯 ビーフカレー キャベツとハムのトマト煮 大豆サラダ ヨーグルト	きのこご飯 ほっけの塩焼き じゃがいもと玉ねぎのソテー なすのポン酢和え 味噌汁(豆腐) 白桃缶	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 さつまいもの煮物 もやしのツナ和え 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 焼肉風 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(麩) 白桃缶	なすと豚肉のあんかけそば 大根とひき肉の照り煮 ブロッコリーサラダ パイン缶	ご飯 鶏チリ いんげんの炒め物 白菜の辛子和え 中華スープ(わかめ) みかん缶
タ	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜の煮物 トマトサラダ 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 ミートオムレツ アスパラソテー 玉ねぎサラダ 味噌汁(えび団子) かっぱ漬け	ご飯 牛肉と大根の照り煮 五目煮豆 ほうれん草のわさび和え 清汁(麩) 高菜漬け	ご飯 鱈の照り焼き 大根のきんぴら風 おくらもずく 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 太刀魚の蒲焼き 野菜大豆煮 いんげんのピーナツ和え 清汁(えのき) 高菜漬け	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 菊菜の磯和え 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 カレイの煮付け 大根の肉味噌かけ ほうれん草の和え物 味噌汁(麩) 柴漬け
おやつ	ミニカスタードワッフル バナラババロア	鯛饅頭 青りんごゼリー	栗饅頭 パインムース	バナナカステラ 抹茶ババロア	紫芋饅頭 青りんごゼリー	鯛焼きカスタード プリン	カスタードケーキ バナラババロア



☺ ミント・アロエ

かぼちゃマフィン

☺ ジャスミン・パセリ

かぼちゃパイ





# 10月の献立表



	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(土)				
朝	☆ウインナーソテー ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆オムレツ しらす雑炊 味噌汁(わかめ)	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) のり佃				
昼	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(えのき) ヨーグルト	ご飯 豚肉の旨塩炒め さつまいもの甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁(大根) 白桃缶	ご飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーソテー ひじきサラダ かぼちゃスープ みかん缶				
夕	ご飯 豚肉の梅肉蒸し豆腐 かぼちゃの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 エビフライ さつま揚げの煮物 アスパラサラダ 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 カレイの梅煮 蒸ししゅうまい ほうれん草のお浸し 清汁(麩) 紀ノ川漬け				
おやつ	抹茶饅頭	紅葉饅頭	おばけ風ロールケーキ				
	いちごゼリー	抹茶ゼリー	かぼちゃプリン				

🍩パセリ

誕生日ケーキ

🍩ミツバ・バジル

かぼちゃプリン