

# 10月の献立

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	☆だし巻き玉子 ホタテ雑炊 味噌汁(麩)	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆ウインナーソテー ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆チリコンカン ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆オムレツ ご飯 味噌汁(はんぺん) のり佃
昼食	赤飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(えのき) ミックス缶	ご飯  さつまいもときのこのシチュー キャベツとハムのトマト煮 大豆サラダ ヨーグルト(きなこ)	ご飯 白身魚のチーズ焼き 洋風煮豆 味噌汁(麩) 白桃缶	きのこ入り親子丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩) 黄桃缶 	ご飯 味噌カツ なすのソテー 清汁(麩) パイン缶	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 菊菜のなめたけ和え 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 カレーのムニエル ラタトウイユ コンソメスープ(玉ねぎ) 安納芋ムース
夕食	ご飯 豚みそ炒め オクラの辛子和え 中華スープ(わかめ) 柴漬け	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 大根と油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ) 高菜漬け	ご飯 家常豆腐 トマトの甘酢和え 清汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 鱈の梅煮 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(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 味噌汁(麩) 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 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 温野菜棒棒鶏風 カリフラワーサラダ 中華スープ(しめじ) 刻みたくあん
おやつ	バウムクーヘン	鯛饅頭	初雁	抹茶ワッフル	田舎饅頭	バナナケーキ	カスタードケーキ
	プリン	ぶどうゼリー	青りんごゼリー	オレンジゼリー	いちごババロア	パインムース	チョコババロア

🍷ジャスミン・パセリ  
ババロア

🍷オリーブ  
誕生日ケーキ

# 10月の献立

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	☆卵の花 鮭雑炊 味噌汁(はんぺん)	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ
昼食	ご飯 焼肉風 ひじきの煮物 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のソテー 味噌汁(しめじ) みかん缶	ご飯 油淋鶏 チンゲン菜の中華炒め 中華スープ(白菜) ミックス缶	ご飯 青椒肉絲 豆腐の中華煮 中華スープ(わかめ) 黄桃缶	ご飯 ほっけの味噌漬け焼き キャベツの和え物 清汁(麩) 白桃缶	きのこご飯 白身魚の黄身焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁(麩) パイン缶 🍍	ご飯 じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーサラダ 清汁(エビ団子) プリン
夕食	ご飯 太刀魚の蒲焼き 野菜大豆煮 清汁(えのき) 紀ノ川漬け	ご飯 大根と鮭の味噌煮 白菜の和え物 清汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 千草焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鮭の西京焼き さつまいものレモン煮 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 豚肉と舞茸の炒め物 小松菜の煮物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 牛肉の旨煮 五目野菜煮 清汁(とろろ昆布) 刻みたくあん	ご飯 鯖の煮付け なすの土佐煮 味噌汁(はんぺん) かっぱ漬け
おやつ	いちごミニマフィン	ショコラフィナンシェ	ミルク饅頭	はちみつケーキ	カステラ	パンケーキメイプル	どら焼き
	マロンババロア	バニラババロア	抹茶ババロア	ピーチムース	オレンジゼリー	いちごババロア	いちごゼリー

🍋 ミント  
誕生日ケーキ

🍋 ラベンダー・オリーブ  
さつまいも春巻  
🍋 ミツバ・バジル  
りんごパイ

🍋 パセリ、バジル  
誕生日ケーキ  
🍋 サフラン・タイム  
じゃがいも餅

🍋 ラベンダー  
誕生日ケーキ  
🍋 シナモン・セージ  
りんごパイ

# 10月の献立

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	☆がんもの煮物 しらす雑炊 味噌汁(麩)	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆オムレツ ご飯 味噌汁(玉ねぎ) 梅びしお	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみ <small>アロエ・ミント</small> 天ぷら	☆卵の花 ご飯 味噌汁(玉ねぎ) のり佃
昼食	ご飯 鱈の中華あんかけ かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 菊菜の磯和え 味噌汁(麩) 白桃缶	ちゃんぽん麺 蒸ししゅうまい ほうれん草のナムル みかん缶 	ご飯 鯖のみりん醤油焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(麩) パイン缶	ご飯 八宝菜 白和え 中華スープ(しめじ) ヨーグルト	ご飯 <small>アロエ・ミント</small> 天ぷら ほっけの塩焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 すき焼き風 ひじき煮 清汁(麩) パイン缶
夕食	ご飯 エビフライ さつま揚げの煮物 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 肉豆腐 もやしの胡麻酢和え 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 白身魚のねぎソース なすのひき肉炒め 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 回鍋肉 白菜のゆかり和え 味噌汁(麩) かっぱ漬け	ご飯 白身魚の紅葉焼き 冬瓜とひき肉の煮物 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 チャンプル おくらもずく 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 蒸し魚の野菜ソースかけ 玉ねぎサラダ 味噌汁(えび団子) 高菜漬け
おやつ	ミニ野菜カステラ いちごムース	黒糖ケーキ ヨーグルトババロア	ミニマフィン バニラババロア	ミニカスタードワッフル 抹茶ババロア	フィナンシェ チョコババロア	紅葉饅頭 コーヒーゼリー	栗饅頭 青りんごゼリー

🍷 サフラン・タイム

クッキー

🍷 ミツバ・バジル


手作りケーキ

🍷 ラベンダー・オリーブ

スイートパンプキン





	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	☆ハムエッグ きのこ雑炊 味噌汁(麩)	☆だし巻き玉子 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆肉じゃが ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆チリコンカン ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ
昼食	ご飯 鶏チリ カリフラワーサラダ 中華スープ(わかめ) 黄桃缶	ご飯 鯖の山椒煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 牛肉の玉子とじ ほうれん草とちくわの煮物 味噌汁(麩) ミックス缶	ご飯 鯖の照り焼き かぼちゃ煮 味噌汁(えのき) ヨーグルト(きなこ)	ご飯  白身魚のパン粉焼き グリーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ミックス缶	ご飯 天ぷら/鯖の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 赤だし(なめこ) 抹茶ゼリー	ご飯  デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(えのき) 白桃缶
夕食	ご飯 カレイの煮付け 大根の肉味噌かけ 味噌汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 なすの揚げびたし 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 蒸し鮭ホワイトソース グリーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 紀ノ川漬け	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいものレモン煮 清汁(麩) 高菜漬け	ご飯 酢豚 チンゲン菜の炒め物 中華スープ(わかめ) 柴漬け	ご飯 牛肉と大根の照り煮 五目煮豆 清汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 白身魚のフリッター キャベツのマスタード和え コンソメスープ(玉ねぎ) かつぱ漬け
おやつ	お菓子盛り合わせ バナラババロア	紫芋饅頭 抹茶ゼリー	チョコミニマフィン チョコババロア	鯛焼きカスタード プリン	黒糖饅頭 パインムース	牛乳ケーキ いちごゼリー	チョコバウムクーヘン 抹茶ババロア

 ミツバ  
誕生日ケーキ

 ミント・アロエ  
焼いも

 シナモン・セージ  
焼いも





	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	☆ウインナーソテー 玉子雑炊 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) のり佃 				
昼食	ご飯 鱈のカレームニエル ブロッコリーとベーコンの炒め物 コンソメスープ(しめじ) ヨーグルト(きなこ)	チキンライス シンガポールビーフン アジアンスープ(チンゲン菜) マンゴープリン 	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ かぼちゃスープ みかん缶				
夕食	ご飯 豚肉の梅肉蒸し豆腐 ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	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 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 かに玉 白菜の和え物 中華スープ(わかめ) 紀ノ川漬け				
おやつ	抹茶饅頭	ベルギーワッフル	かぼちゃプリン				
	いちごムース	プリン	かぼちゃプリン				

👤 ジャスミン・パセリ  
プリンアラモード