

10月の献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>長引いた残暑も、ようやく朝晩の涼しい風で秋を感じるようになりました。涼しくなってきた、食欲のなかった利用者様も段々と、ものの食欲に戻ってきています。今月は秋を感じるメニューを多く取り入れ、芋煮など郷土食をご用意しました。</p>				1日	2日	3日
				魚の香味焼き 長芋の磯和え 春雨炒め ご飯 味噌汁 (ミルク葛餅)	中華風炊き込みご飯 桜エビの炒り玉子 白菜の煮浸し 浅漬け スープ (芋どら焼き)	豚肉のはちみつ炒め 切干大根の炒り煮 わかめサラダ ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
鶏肉のマーレード煮 キャベツのサラダ 茄子の胡麻炒め ご飯 味噌汁 (キャラメルバナナ)	豚肉の生姜焼き 大根の昆布煮 甘酢和え ご飯 味噌汁 (さつま芋のレモン煮)	ポテトハンバーグ がんもの含め煮 サラダ ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	鮭の胡麻味噌焼き いとこ煮 磯和え ご飯 すまし汁 (バナナクリーム)	芋煮 オムレツ 酢の物 ご飯 (蒸しパン)	かき揚げ 白和え 大根の旨煮 ご飯 スープ (わらびもち)	肉豆腐 酢味噌和え きんぴら ご飯 わかめ汁 (餡バターサンド)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ひつつみ 三目豆 甘酢和え ご飯 (胡麻わらびもち)	五目寿司 茄子の辛子和え 南瓜煮 すまし汁 (チョコバナナ)	鮭のチャンチャン焼き 煮豆 おかか和え ご飯 味噌汁 (りんごの甘煮)	肉団子と白菜のスープ煮 スパゲティサラダ さつま芋の旨煮 ご飯 漬物 (南瓜パンケーキ)	きのこすき焼き しらす和え キャベツ炒め ご飯 味噌汁 (抹茶白玉)	カレー サラダ ひじきの炒り煮 福神漬け スープ (さつまいもの茶巾)	栗ご飯 豚肉と豆の煮物 長芋の梅和え 野菜汁 (石垣蒸しパン)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
チンジャオロースー 玉子サラダ 大根のピリ辛煮 ご飯 スープ (白玉ぜんざい)	魚の竜田揚げ 煮豆 白菜の煮浸し ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)	クリームシチュー そぼろ煮 春雨サラダ ご飯 (ホットケーキ)	芋ご飯 鶏肉の韓国味噌煮 切干大根 すまし汁 (ジャムサンド)	豚肉のスタミナ焼き 茄子の味噌煮 柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 (キャラメルバナナ)	魚のフワフワ揚げ さつま芋と昆布の煮物 和風サラダ ご飯 味噌汁 (トマトゼリー)	いら団子のなめこあん 柿なます ひじき煮 ご飯 味噌汁 (きなこ白玉)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
魚の照り焼き おから煮 もやし炒め ご飯 味噌汁 (ホットケーキ)	五目玉子焼き 鶏肉と白滝の炒り煮 三色和え ご飯 味噌汁 (チョコサンド)	おでん なめ茸和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (小倉白玉)	鶏肉のピカタ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 すまし汁 (ババロア)	麻婆豆腐 ジャガイモとわかめの煮物 人参しりしり ご飯 とろろ汁 (どら焼き)	ちらし寿司 筑前煮 胡麻味噌和え すまし汁 (小倉葛餅)	秋刀魚の蒲焼 きんぴら 辛子和え ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)