

# 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   |
|---|---|---|--|--|---|---|
| 1日  | 2日  | 3日  | 4日   | 5日   | 6日  | 7日  |
| カレー<br>サラダ<br>ひじきの炒り煮<br>福神漬け スープ<br>(ジャムヨーグルト)     | 鶏肉のマーマレード煮<br>キャベツのサラダ<br>茄子の胡麻炒め<br>ご飯 味噌汁<br>(キャラメルバナナ) | 豚肉のはちみつ炒め<br>切干大根の炒り煮<br>わかめサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>(フレンチトースト) | 中華風炊き込みご飯<br>桜エビの炒り玉子<br>白菜の煮浸し<br>浅漬け スープ<br>(黒糖蒸しパン)   | 豚肉の生姜焼き<br>大根の昆布煮<br>甘酢和え<br>ご飯 味噌汁<br>(さつま芋のレモン煮) | ポテトハンバーグ<br>がんもの含め煮<br>サラダ<br>ご飯 味噌汁<br>(フルーツヨーグルト) | 鮭の胡麻味噌焼き<br>いとこ煮<br>磯和え<br>ご飯 すまし汁<br>(バナナクリーム)     |
| 8日  | 9日  | 10日   | 11日  | 12日  | 13日   | 14日   |
| 豚肉のスタミナ焼き<br>茄子の味噌煮<br>柚子胡椒和え<br>ご飯 味噌汁<br>(胡麻葛餅)   | 魚のフワフワ揚げ<br>さつま芋と昆布の煮物<br>和風サラダ<br>ご飯 味噌汁<br>(トマトゼリー)     | ひつつみ<br>三目豆<br>甘酢和え<br>ご飯 浅漬け<br>(石垣蒸しパン)               | 肉豆腐<br>酢味噌和え<br>きんぴら<br>ご飯 わかめ汁<br>(餡バターサンド)   | 五目寿司<br>茄子の辛子和え<br>南瓜煮<br>すまし汁<br>(チョコバナナ)         | 鮭のチャンチャン焼き<br>煮豆<br>おかか和え<br>ご飯 味噌汁<br>(りんごの甘煮)     | クリームシチュー<br>そぼろ煮<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>(ホットケーキ)         |
| 15日   | 16日   | 17日   | 18日  | 19日  | 20日   | 21日   |
| きのこすき焼き<br>しらす和え<br>キャベツ炒め<br>ご飯 味噌汁<br>(抹茶白玉)      | 芋煮<br>オムレツ<br>酢の物<br>ご飯 浅漬け<br>(蒸しパン)                     | 栗ご飯<br>豚肉と豆の煮物<br>長芋の梅和え<br>野菜汁<br>(キャラメルバナナ)           | チンジャオロースー<br>玉子サラダ<br>大根のピリ辛煮<br>ご飯 スープ<br>(白玉ぜんざい)  | 魚の竜田揚げ<br>煮豆<br>白菜の煮浸し<br>ご飯 味噌汁<br>(どら焼き)         | かき揚げ<br>白和え<br>大根の旨煮<br>ご飯 スープ<br>(わらびもち)           | 芋ご飯<br>鶏肉の韓国味噌煮<br>切干大根<br>すまし汁<br>(ジャムサンド)         |
| 22日   | 23日   | 24日   | 25日  | 26日  | 27日   | 28日   |
| 魚の香味焼き<br>長芋の磯和え<br>春雨炒め<br>ご飯 味噌汁<br>(ミルク葛餅)       | 肉団子と白菜のスープ煮<br>スパゲティサラダ<br>さつま芋の旨煮<br>ご飯 漬物<br>(南瓜パンケーキ)  | おでん<br>なめ茸和え<br>煮豆<br>ご飯 味噌汁<br>(小倉白玉)                  | 魚の照り焼き<br>おから煮<br>もやし炒め<br>ご飯 味噌汁<br>(ホットケーキ)  | 五目玉子焼き<br>鶏肉と白滝の炒り煮<br>三色和え<br>ご飯 味噌汁<br>(チョコサンド)  | にら団子のなめこあん<br>柿なます<br>ひじき煮<br>ご飯 味噌汁<br>(きなこ白玉)     | 鶏肉のピカタ<br>マカロニサラダ<br>さつま芋のレモン煮<br>ご飯 すまし汁<br>(ババロア) |
| 29日   | 30日   | 31日   | 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、もと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。 |  |   |   |
| 麻婆豆腐<br>ジャガイモとわかめの煮物<br>人参しりしり<br>ご飯 とろろ汁<br>(どら焼き) | ちらし寿司<br>筑前煮<br>胡麻味噌和え<br>すまし汁<br>(小倉葛餅)                  | 秋刀魚の蒲焼<br>きんぴら<br>辛子和え<br>ご飯 味噌汁<br>(ジャムヨーグルト)          |  |  |   |   |