

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
	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)	魚のフワフワ揚げ さつま芋と昆布の煮物 柚子胡椒あえ ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	豚肉のはちみつ炒め ひじき煮 甘酢和え ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)	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 (黒糖蒸しパン)	にら団子のなめこあん 柿なます ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 (きなこ白玉)	カレー サラダ 切り干し大根の炒り煮 福神漬け スープ (ジャムヨーグルト)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
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)	豚肉のスタミナ焼き 茄子の味噌煮 サラダ ご飯 味噌汁 (胡麻葛餅)	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)	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)	肉豆腐 酢味噌和え きんぴら ご飯 わかめ汁 (どら焼き)	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)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
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)	かき揚げ 白和え 大根の旨煮 ご飯 スープ (わらびもち)	芋煮 オムレツ 酢の物 ご飯 浅漬け (蒸しパン)	栗ご飯 豚肉と豆の煮物 長芋の梅和え 野菜汁 (フルーツヨーグルト)	鶏肉のマーマレード煮 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)	魚の竜田揚げ 煮豆 白菜の煮浸し ご飯 味噌汁 (餡バターサンド)	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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
芋ご飯 鶏肉の韓国味噌煮 切干大根 すまし汁 (ピーナッツサンド)	秋刀魚の蒲焼 きんぴら 辛子和え ご飯 味噌汁 (バナナヨーグルト)	おでん なめ茸和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (小倉白玉)	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 (ミルク葛餅)	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)	ひつつみ 三目豆 甘酢和え ご飯 浅漬け (石垣蒸しパン)	豚肉の生姜焼き 大根の昆布煮 サラダ ご飯 味噌汁 (さつま芋のレモン煮)
28日	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 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)	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)	ちらし寿司 筑前煮 胡麻味噌和え すまし汁 (小倉葛餅)	魚の香味焼き 長芋の磯和え 春雨炒め ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)			