

# 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。</p>				1日	2日	3日
				鶏肉のはちみつ炒め ひじき煮 甘酢和え ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)	芋煮 オムレツ 酢の物 ご飯 浅漬け (蒸しパン)	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)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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)	にら団子のきのこあん 柿なます ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 (きなこ白玉)	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)	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 (クリームバナナ)	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)	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)	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)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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)	五目寿司 南瓜煮 おひたし すまし汁 (チョコバナナ)	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)	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)	肉豆腐 酢味噌和え 煮豆 ご飯 わかめ汁 (どら焼き)	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)	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)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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)	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)	かき揚げ 白和え 大根の旨煮 ご飯 スープ (わらびもち)	おでん なめ茸和え きんぴら 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)	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)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
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)	ひつつみ 三目豆 甘酢和え ご飯 浅漬け (石垣蒸しパン)	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 (ぜんざい)	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)	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)