

献立表



	9月29日（月）	9月30日（火）	10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）	10月5日（日）
朝食	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物（黄桃缶）	食パン ジャム ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（白桃缶）	白粥 漬物 炒り卵 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム 肉団子の旨煮 牛乳 ヨーグルト（イチゴ）	白粥 漬物 小松菜のしらす炒め 果物（みかん缶）	白粥 漬物 さば蒲焼きと青菜のご ま和え 果物（パイン缶）	ストロベリーツイスト しろ菜ソテー 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 あじの南蛮漬け さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のピーナッ ツ和え 味噌汁（しめじ）	御飯 ハンバーグ（デミソー ス） 添え（パスタ） ズッキーニソテー カリフラワーの和え物 コンソメスープ（もや し）	赤飯 さわら幽庵焼き 添え（大根おろし） きんぴらごぼう 白和え 味噌汁（麴）	御飯 豚肉の生姜焼き 添え（キャベツ） 切干大根煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（揚げ）	御飯 すき煮 もやし炒め アスパラのごまドレ和 え 味噌汁（玉葱）	秋の実りカレー 漬物（福神漬） キャベツサラダ デザートムース（ぶど う）	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（スナップエンド ウ） ひじき豆煮 焼きなす 味噌汁（えのき）
夕食	御飯 筑前煮 キャベツの炒め物 アスパラのマヨ和え 味噌汁（玉葱）	御飯 八宝菜 蒸しシューマイ(肉) オクラのゆずドレ和え 中華スープ（小松菜）	御飯 牛肉と里芋の煮物 なすの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁（わかめ）	御飯 鶏肉の山賊焼き 添え（白ねぎ） たけのこ土佐煮 ブロッコリーのドレ和 え 味噌汁（そうめん）	御飯 太刀魚の蒲焼き 添え（かぼちゃ） 冬瓜の煮物 ねばねば野菜の和え物 味噌汁（しいたけ）	御飯 ミートオムレツ 添え（カリフラワー） ピーマンソテー いんげんの和え物 コンソメスープ（マッ シュルーム）	御飯 牛肉のオイスター炒め れんこんのオランダ煮 チンゲン菜のドレ和え 中華スープ（かぶ）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表

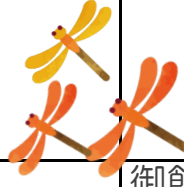


	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月11日（土）	10月12日（日）
朝食	梅じそ粥 漬物 いんげんの和風炒め 果物（みかん缶） 	食パン ジャム ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（パイン缶）	白粥 漬物 ほうれん草のごまドレ 和え 果物（黄桃缶）	バターロール ジャム アスパラベーコン 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 平天の旨煮 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物（白桃缶）	北海道ミルクパン ポテトサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	ふりかけご飯（おかか） 月見うどん ごぼうの甘辛炒め 里芋のずんだ和え	御飯 ほっけの塩焼き 添え（大根おろし） 卵の花 しろ菜のかか和え 味噌汁（かぼちゃ） 	御飯 鶏の唐揚げ 添え（キャベツ） じゃがいもの煮物 オクラの和え物 味噌汁（麴）	御飯 チンジャオロース チヂミ チンゲン菜の中華和え 中華スープ（わかめ） 	御飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜のソテー きゅうりのゆずドレ和え 味噌汁（豆腐） 	御飯 さばの照り焼き 添え（甘酢生姜） 大豆煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁（白菜）	御飯 豚肉の塩だれ炒め 高野煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（大根菜）
夕食	御飯 豚肉としめじの生姜炒め 小松菜の炒め煮 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁（キャベツ） 	御飯 牛肉となすの炒め煮 ふきの炒め物 きゅうりの酢の物 味噌汁（もやし）	御飯 豆腐チャンプル 大根の煮物 いんげんのピーナッツ 和え 味噌汁（なめこ）	御飯 さわらの味噌煮 添え（白ねぎ） れんこん炒め煮 スナップエンドウのドレ和え 清汁（えのき） 	御飯 鶏の治部煮 ビーフンソテー カリフラワーの和え物 味噌汁（なす）	御飯 卵焼ききのこあんかけ ぜんまいの炒り煮 ほうれん草のドレ和え 味噌汁（たけのこ）	御飯 鶏の山椒焼き 添え（白ねぎ） しろ菜の煮浸し オクラの和え物 味噌汁（ごぼう） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）	10月18日（土）	10月19日（日）
朝食	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物（パイン缶） 	食パン ジャム キャベツのドレ和え 牛乳 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 さばの塩焼き・卵焼き 果物（白桃缶）	バターロール ジャム ブロッコリーのドレ和え 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー） 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 平天の甘辛炒め 果物（みかん缶）	メロンパン スパゲティサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 牛肉のスタミナ炒め 蒸しシューマイ(かに) 小松菜の中華和え 中華スープ（春雨）	シーフードカレー 漬物（福神漬） カリフラワーサラダ 青りんごゼリー 	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 添え（いんげん） ちくわ煮 ふきのごま和え 味噌汁（なめこ）	御飯 鶏肉のレモン焼き 添え（人参） さつまいも煮 ほうれん草のかか和え 味噌汁（えのき） 	御飯 鮭の塩焼き 添え（オクラ） 冬瓜の水晶煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁（ごぼう） 	御飯 鶏肉のトマト煮込み きのこ炒め 大根のドレ和え コンソメスープ（コーン）	御飯 赤魚の煮付け 添え（白ねぎ） ひじき煮 ごぼうサラダ 味噌汁（麴）
夕食	御飯 あじの利休焼き 添え（大根おろし） 白花豆煮 モロヘイヤの和え物 味噌汁（揚げ） 	御飯 鶏のオニオンソース 添え（ズッキーニ） たけのこの旨煮 春菊のお浸し 味噌汁（しめじ）	御飯 牛肉の中華炒め 揚げなすの煮浸し めかぶ 中華スープ（白菜）	御飯 酢豚 春巻き きゅうりの和え物 味噌汁（もやし） 	御飯 大和煮 しろ菜炒め スナップエンドウのマヨ和え 味噌汁（豆腐）	御飯 豚皿 枝豆がんも煮 小松菜のドレ和え 味噌汁（玉葱）	御飯 スペイン風オムレツ 添え（ブロッコリー） ウイナーソーテー アスパラのイタリアン 和え コンソメスープ（たけのこ） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26日（日）
朝食	鮭粥 漬物 厚揚げ煮 果物（みかん缶）	食パン ジャム スナップエンドウサラ ダ 牛乳 果物（パイナップル缶）	白粥 漬物 鶏野菜卵焼きのあんか け 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム キャベツサラダ 牛乳 ヨーグルト（イチゴ）	白粥 漬物 がんも煮 果物（白桃缶）	白粥 漬物 大根菜炒め 果物（黄桃缶）	ミニショコラツイスト ポパイサラダ 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 鶏肉の照り煮 添え（蒸かし芋） 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の和え物 味噌汁（しめじ）	御飯 ベーコントマトフライ 添え（カリフラワー） たけのこソテー きゅうりの酢の物 味噌汁（玉葱）	御飯 ポークチャップ 小松菜ソテー エビサラダ コンソメスープ（冬 瓜）	御飯 白身魚のバター醤油焼 き 添え（大根おろし） ごぼうの旨煮 ブロッコリーのごま和 え 味噌汁（もやし）	他人丼 ほうれん草のツナ和え 味噌汁（えのき） 果物（なし）	御飯 白身魚のムニエル 添え（グラッセ） しる菜ソテー アスパラサラダ コンソメスープ（かぼ ちゃ）	御飯 牛肉の塩コショウ炒め 大根の旨煮 ブロッコリーのわさび 和え 味噌汁（しいたけ）
夕食	御飯 牛肉の味噌炒め かぶの煮物 ふきのかか和え 清汁（そうめん）	御飯 ぶりの照り焼き 添え（ししとう） 白菜の煮浸し 海藻サラダ 味噌汁（麴）	御飯 鶏肉と茄子の煮物 れんこん金平 とろろとオクラの和え 物 味噌汁（さといも）	御飯 麻婆豆腐 蒸しシューマイ（肉） チンゲン菜の和え物 中華スープ（春雨）	御飯 豚肉と白菜の和風煮 いんげんソテー カリフラワーサラダ 味噌汁（さつま芋）	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 添え（スナップエンド ウ） もやし炒め きゅうりのドレ和え 清汁（なす）	御飯 八宝菜 プレーンオムレッツ オクラの中華ドレ和え 味噌汁（わかめ）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）		
朝食	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物（洋なし缶） 	食パン ジャム ソーセージのスープ煮 牛乳 果物（みかん缶） 	白粥 漬物 じゃがいもとちくわの 煮物 果物（黄桃缶） 	バターロール ジャム チンゲン菜炒め 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物（パイナップル缶） 		
昼食	御飯 めばるの煮付け 添え（ごぼう・人参） いんげんのそぼろ炒め しろ菜のゆずドレ和え 味噌汁（豆腐） 	御飯 ハンバーグ 添え（ブロッコリー） ピーマンソテー コールスローサラダ コンソメスープ（マッシュルーム） 	御飯 鶏肉とかぶの煮物 れんこん炒め 白菜の錦糸和え 味噌汁（そうめん） 	ふりかけ御飯（のりたま） 焼きそば 焼き餃子 もやしの和え物 味噌汁（麴） 	御飯 かぼちゃシチュー アスパラソテー 大根サラダ ハロウィンデザート 		
夕食	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（たらこスパ） かぼちゃの含め煮 カリフラワーの和え物 味噌汁（玉葱） 	御飯 牛肉のおろし煮 なすの甘辛炒め モロヘイヤのなめたけ 和え 味噌汁（なめこ） 	御飯 太刀魚のレモン焼き 添え（トマト） スナップエンドウソテー マカロニサラダ 味噌汁（揚げ） 	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ たけのこの旨煮 しろ菜の和え物 味噌汁（しいたけ） 	御飯 牛肉と牛蒡の生姜炒め 白菜の煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（わかめ） 		

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。