

10月献立表

献立は都合により変更することがあります

		日	月	火	水	木	金	土
					10/1	10/2	10/3	10/4
朝	A定食				ごはん チーズ入りスクランブルエッグ れんこん金平 味噌汁 (大・玉) 牛乳・豆乳	ごはん 塩野菜炒め 納豆 味噌汁 (な・大) 乳酸菌飲料 (Y)	ごはん キャベツとカニカマのソテー 温泉卵 味噌汁 (か・ほ) 牛乳・豆乳	ごはん アロエヨーグルトとコンのソテー 挽き割り納豆 味噌汁 (椎・じ) コーヒーマルク・豆乳
	B定食				食パン チーズ入りスクランブルエッグ アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	クロワッサンパン 塩野菜炒め キウイフルーツ 乳酸菌飲料 (Y) 紅茶・コーヒ	ホットケーキ キャベツとカニカマのソテー 牛乳プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	ホテルパン アロエヨーグルトとコンのソテー L 乳酸菌ヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ
昼					ポークカレー カレー薬味 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	ごはん ほったけの干物 豆腐のきのこあんかけ 豚汁 (里芋)	ごはん ヤンニョムチキン やみつぎキャベツ 生姜と葱のスープ	ごはん えびマヨ 豆腐の中華サラダ 春雨スープ
タ					ごはん 回鍋肉 中華春雨サラダ きのこのかき玉スープ	ごはん 鶏のマーメレード焼き 白菜のマヨぼん和え 味噌汁	味噌かき 白菜のぼん酢和え 具だくさん汁	幕の内弁当
		10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
朝	A定食	ごはん ほうれん草とウイナーソテー サケ塩焼 味噌汁 (玉・き) 牛乳・豆乳	ごはん アロエヨーグルトのオイスター炒め 温泉卵 味噌汁 (油・白) 牛乳・豆乳	ごはん かニカ入りスクランブルエッグ 鶏牛蒡 味噌汁 (ほ・じ) 牛乳・豆乳	ごはん 野菜ソテー 納豆 味噌汁 (か・小) 飲むR 乳酸菌ヨーグルト	ごはん ほうれん草と卵のソテー 辛子明太子 味噌汁 (わ・な) 牛乳・豆乳	ごはん アロエヨーグルトとコンのソテー 温泉卵 味噌汁 (玉・え) コーヒーマルク・豆乳	ごはん 巣ごもり風炒り卵 れんこん金平 味噌汁 (き・油) 牛乳・豆乳
	B定食	ロールパン ほうれん草とウイナーソテー S 乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	ロールパン アロエヨーグルトのオイスター炒め プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	食パン かニカ入りスクランブルエッグ 牛乳プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	クロワッサンパン 野菜ソテー オレンジ 飲むR 乳酸菌ヨーグルト 紅茶・コーヒ	あすきロール ほうれん草と卵のソテー R 乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	ホテルパン アロエヨーグルトとコンのソテー L 乳酸菌ヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	食パン 巣ごもり風炒り卵 アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ
昼		ごはん 鯉のムニエル かぼちゃサラダ ミネストローネ	★十五夜★ ごはん 和風月見ハンバーグ 里芋のそぼろあんかけ 赤だし汁	ちゃんぽん風ラーメン しそ餃子 豆腐のサラダ 巨峰	ごはん トンテキ 大根のサラダ 味噌汁	バターチキンカレー カレー薬味 シーザーサラダ 飲むヨーグルト	げんちゃんどん ちくわの磯辺揚げ 厚揚げの肉みそサラダ 柿	ごはん ビーマンの肉詰め キャベツとカニカマのマヨ和え 味噌汁
タ		携行食	ごはん 鶏肉のみぞれがけ ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 法連草のきのこ浸し 味噌汁 線キャベツ	ごはん すき焼き風煮 焼きなす 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ささみの中華和え トマトとにらのスープ	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華コンスープ	幕の内弁当
		10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
朝	A定食	ごはん 牛肉・白菜のオイスター炒め 納豆 味噌汁 (ほ・え) 牛乳・豆乳	朝食セット	ごはん お肉と法連草のソテー さば塩焼 味噌汁 (い・里) コーヒーマルク・豆乳	ごはん もやしのかれー風味ソテー 温泉卵 味噌汁 (な・え) 牛乳・豆乳	ごはん 和風スクランブルエッグ れんこん金平 味噌汁 (舞・油) 牛乳・豆乳	ごはん 豚肉のソテーとキャベツ炒め 鶏牛蒡 味噌汁 (玉・き) コーヒーマルク・豆乳	ごはん ウイナー・キャベツのコンソメソテー 味噌汁 (ほ・じ) 乳酸菌飲料 (Y)
	B定食	ロールパン 牛肉・白菜のオイスター炒め なめらかプリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ		ロールパン お肉と法連草のソテー 牛乳プリン コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ホテルパン もやしのかれー風味ソテー R 乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	クロワッサンパン 和風スクランブルエッグ L 乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	あすきロール 豚肉のソテーとキャベツ炒め S 乳酸菌ヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ロールパン ウイナー・キャベツのコンソメソテー バナナ 乳酸菌飲料 (Y) 紅茶・コーヒ
昼		お好み焼き 筑前煮 具だくさん汁	携行食	ごはん あじフライ 白菜の梅おかか和え かき玉汁	ごはん シュクメルリ カプレーゼ風サラダ ポトフ風スープ	食肉担々麺 焼餃子 チロギサラダ 巨峰	ハクタン丼 なすのおろし和え なめこの味噌汁 マンゴーヨーグルト	ごはん チンジャオロース 豆腐のサラダ にらともやしのスープ
タ		携行食	携行食	ごはん 豚の角煮 たこと胡瓜の酢の物 すまし汁	牛丼 水菜のおひたし 味噌汁	ごはん 里芋コロッケとポトフ セリとカニカマのマヨ和え 非常用豚汁	ごはん 肉豆腐 白菜の酢味噌和え 味噌汁	幕の内弁当
		10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
朝	A定食	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこん金平 味噌汁 (舞・大) 牛乳・豆乳	ごはん アロエヨーグルトのオイスター炒め 温泉卵 味噌汁 (椎・じ) コーヒーマルク・豆乳	ごはん ネギ塩野菜炒め 鶏牛蒡 味噌汁 (え・白) 牛乳・豆乳	ごはん ほうれん草とコンのソテー 納豆 味噌汁 (き・油) 牛乳・豆乳	ごはん 挽肉入りスクランブルエッグ サケ塩焼 味噌汁 (大・舞) コーヒーマルク・豆乳	ごはん ベーコンエッグ サケ塩焼 味噌汁 (か・小) 飲むR 乳酸菌ヨーグルト	朝食セット
	B定食	食パン 豚肉のオイスター炒め プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	ホットケーキ アロエヨーグルトのオイスター炒め フルーツヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ロールパン ネギ塩野菜炒め L 乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	食パン ほうれん草とコンのソテー アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	クロワッサンパン 挽肉入りスクランブルエッグ なめらかプリン コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ロールパン ベーコンエッグ キウイフルーツ 飲むR 乳酸菌ヨーグルト 紅茶・コーヒ	
昼		ナポリタン コルスローサラダ オニオンスープ	ロコモコ丼 ハニースリートのサラダ コンボータージュ みかん	タコライス 粒マスタードポテサラ コンソメスープ 柿	鯉のクリームスープ バイザンヌサラダ コンソメスープ ゼリー	豚しゃぶカレー カレー薬味 大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん かじきの竜田揚げ いかと胡瓜の酢の物 すいとん汁	携行食
タ		携行食	わかめご飯 鶏の文化干し 切干大根のサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ビビンバ なすのなべしぎ 白菜の中華スープ	鶏ひき肉の親子煮 法連草の胡麻和え 味噌汁	肉うどん ちくわのかれー風味揚げ 白菜とツナのマヨ和え	携行食
		10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
朝	A定食	朝食セット	ごはん ほうれん草とウイナーソテー 温泉卵 味噌汁 (い・白) コーヒーマルク・豆乳	ごはん ツナ入りスクランブルエッグ れんこん金平 味噌汁 (舞・大) 牛乳・豆乳	ごはん 塩野菜炒め 辛子明太子 味噌汁 (か・小) 牛乳・豆乳	ごはん あらびきボムステーキ 温泉卵 味噌汁 (き・し) 乳酸菌飲料 (Y)	ごはん アロエヨーグルトとウイナー炒め 挽き割り納豆 味噌汁 (わ・な) コーヒーマルク・豆乳	
	B定食		あすきロール ほうれん草とウイナーソテー R 乳酸菌ヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ロールパン ツナ入りスクランブルエッグ アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	食パン ほうれん草とコンのソテー アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒ	クロワッサンパン 挽肉入りスクランブルエッグ なめらかプリン コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	ホテルパン アロエヨーグルトとウイナー炒め R 乳酸菌ヨーグルト コーヒーマルク・豆乳 紅茶・コーヒ	
昼		携行食	カニカマあんかけ炒飯 唐揚げ 切干大根のナムル 白菜と豆腐の中華スープ	ナン (ごはん) キーマカレー コルスローサラダ 乳酸菌飲料 (J)	ねぎとろ丼 牛すきやき風 具だくさん汁 みかん	ごはん 鶏の水炊き風 なすのはさみ揚げ しらすと若布の酢の物 ゼリー	ごはん 和風ヒレステーキ バーニャカウダサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウィーンかぼちゃプリン	
タ		携行食	焼きうどん 小松菜としらす和え物 味噌汁	ごはん 豚肉キムチ炒め ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん チリコンカン キャベツマリネサラダ クラムチャウダー	ごはん 鯉のムニエル トマトソース カプレーゼ風サラダ 根菜スープ	上海やきそば トマトと胡瓜のツナ和え わかめスープ	