

10月度献立表

	令和元年10月01日(火)	令和元年10月02日(水)	令和元年10月03日(木)	令和元年10月04日(金)	令和元年10月05日(土)	令和元年10月06日(日)	令和元年10月07日(月)
朝	パン パンブキンスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 温泉卵 ごま和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 炒り豆腐 なます ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 なます ふりかけ 牛乳
昼	御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 含め煮 胡瓜の酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 魚のムニエル 付け合せ 里芋のそぼろあん 梅肉和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌焼き 付け合わせ じゃこじゃが おかか和え フルーツ お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ がんものおろし煮 ツナの和風和え フルーツ 味噌汁	きしめん(温) だし おにぎり 梅しそフライ 和え物 フルーツ	御飯 野菜炒め 餃子 お浸し ぶどうゼリー 中華スープ	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 しそ和え お吸い物 桃のゼリー
夕	十五穀米御飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合せ いか大根 ポンス和え フルーツ 味噌汁	御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ 含め煮 オクラのジャコ和え フルーツ お吸い物	御飯 牛肉の柳川風 南瓜の含め煮 しらたきの真砂和え 煮豆 味噌汁	御飯 魚の幽庵焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ 漬物 お吸い物	御飯 くわ焼き(鶏肉) 付け合わせ きんぴら 酢の物 漬物 味噌汁	御飯 おでん ひじき煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	御飯 コロケ 付け合せ 糸こんの卵とじ ごま和え 煮豆 味噌汁
朝	パン コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 魚の塩焼き 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ マーガリン 牛乳	雑炊 春雨の卵とじ ごま和え 和え物 ヤクルト	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 ふりかけ 牛乳
昼	カレーライス 漬物 エビフライ 大根サラダ フルーツ	御飯 さばのみそ煮 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ ひじきの白和え フルーツ お吸い物	焼きそば おにぎり ナムル わかめスープ オレンジゼリー	中華丼 南瓜コロケ ビーナッツ和え フルーツ 中華スープ	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合せ そぼろ煮 胡瓜の酢の物 漬物 お吸い物	<松花堂弁当> 梅しそ飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 天ぷら 天つゆ 茶碗蒸し 白和え デザート お吸い物	山かけそば そばだし おにぎり 湯豆腐 お浸し フルーツみつ豆
夕	御飯 魚のピカタ 付け合せ 炒り豆腐 いかと胡瓜の酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 おろしハンバーグ 付け合せ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト 漬物 味噌汁	御飯 魚の当座煮 大根の煮物 三色和え 煮豆 味噌汁	御飯 魚田 付け合わせ 含め煮 オクラの和え物 漬物 お吸い物	御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ 炊き合わせ 梅肉和え フルーツ 味噌汁	御飯 魚の長芋煮し がんもの煮物 しらたきの真砂和え 漬物 味噌汁	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ レタンの煮物 ひじきの白和え 漬物 味噌汁
朝	パン コンソメスープ オムレツ 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 温泉卵 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンブキンスープ ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししゃも 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 レタンの炒め おかか和え ふりかけ 牛乳
昼	カレー風味ピラフ 海老チリ スパゲティーサラダ 杏仁豆腐 わかめスープ	マーボー丼 餃子 ビーナッツ和え フルーツポンチ たまごスープ	御飯 魚のマスタード焼き 付け合せ 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ 味噌汁	塩ラーメン おにぎり 春巻き もずくの生姜酢 マスカットゼリー	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 華風卵とじ 味噌マヨ和え 煮豆 お吸い物	御飯 魚のムニエル 付け合せ がんものおろし煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	きつねうどん つゆ(うどん) おにぎり コロケ 白和え 青りんごゼリー
夕	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ ジャーマンポテト しらす和え 煮豆 味噌汁	御飯 塩焼き 付け合わせ 筑前煮 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	きのこ御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合せ がんもの煮物 なます 漬物 お吸い物	御飯 魚の照り焼き 付け合わせ そぼろ肉じゃが おかか和え 煮豆 味噌汁	御飯 魚の南蛮漬 大根の海老あんかけ ごま和え フルーツ 味噌汁	栗御飯 豚肉の柳川風 南瓜の含め煮 ボン酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の辛子味噌焼き 付け合せ 五目ひじき 中華サラダ 漬物 お吸い物
朝	パン コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 ごま和え ふりかけ 牛乳	パン パンブキンスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム 牛乳	雑炊 魚の塩焼き お浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ 牛乳
昼	十五穀米御飯 おろし煮 付け合わせ ビーフソテー いかと胡瓜の酢味噌和え フルーツ お吸い物	御飯 チキンカツ 付け合せ じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆 お吸い物	御飯 魚のバター醤油焼き 付け合せ 筑前煮 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	牛丼 湯豆腐 ツナ和え お吸い物 ぶどうゼリー	カレーライス 漬物 スパゲティーサラダ わかめスープ フルーツ	御飯 塩焼き 付け合わせ きんぴら おかか和え 漬物 お吸い物	チャンポン おにぎり 餃子 ビーナッツ和え オレンジゼリー
夕	御飯 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ナムル 漬物 わかめスープ	御飯 魚の竜田焼き 付け合わせ レタと角揚げの煮物 しらたきの真砂和え 味噌汁	菜飯 おでん カニクリームフライ 桜海老との白菜和え物 フルーツ お吸い物	御飯 魚の生姜煮 付け合せ 里芋とひじき煮物 梅肉和え 味噌汁	<バイキング> 	御飯 鶏肉のピカタ 付け合わせ かぼちゃのいとこ煮 なます 煮豆 味噌汁	御飯 魚の梅煮 付け合わせ 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ 漬物 かきたま汁
朝	パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 蒲焼 温泉卵 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味付けのり 牛乳				
昼	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	御飯 魚のムニエル 付け合せ そぼろ煮 和え物 フルーツ 味噌汁	御飯 松風焼き 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ もずくの生姜酢 デザート(ポーロ) 味噌汁				
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合せ ひじきの煮物 白和え 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 含め煮 スパゲティーサラダ 漬物 お吸い物	御飯 魚の幽庵焼き 付け合わせ おかか和え 肉じゃが風 煮豆 お吸い物				