



2022
令和4年

OCTOBER

献立表



土

1日

雑炊
ししゃも
青菜のお浸し
漬物
ヤクルト

御飯
たらのきのソースかけ
含め煮
和え物
フルーツ
お吸い物

御飯
くわ焼き(鶏肉)
付け合わせ
しめじと糸こんにの卵とじ
酢の物
漬物
味噌汁

	日	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 煮びたし なます ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ 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 切干大根煮 お浸し 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 ジャム 牛乳	雑炊 ししゃも ごま和え 漬物 ヤクルト
昼	御飯 野菜炒め 餃子 お浸し 杏仁フルーツ 中華スープ	カレーライス 福神漬 エビフライ 大根サラダ フルーツ	焼きそば おにぎり ナムル わかめスープ 青りんごゼリー	御飯 白身魚のおろし煮 付け合わせ 南瓜のかにあんかけ ひじきの白和え 煮豆 お吸い物	きしめん(温) だし おにぎり ゆかり和え お吸い物 フルーツカクテル	★祭りめぐり もぶり飯 羊炊き ゆかり和え お吸い物 オレンジゼリー	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ 炊き合わせ 酢の物 フルーツ お吸い物
夕	御飯 おでん ひじき煮 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	御飯 コロッケ 付け合わせ がんもとなすの煮物 ごまわさび和え 煮豆 お吸い物	御飯 さけのピカタ 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ スパゲティーサラダ ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大根の煮物 三色和え 漬物 味噌汁	御飯 魚田(さわら) 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 付け合わせ そぼろ煮 しらたきの真砂和え 煮豆 味噌汁
	9日	10日 スポーツの日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	御飯 味噌汁 含め煮 お浸し 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	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 春雨の卵とじ 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 パンプキンスープ 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 お浸し 漬物 ヤクルト
昼	御飯 あじのムニエル 付け合わせ がんものおろし煮 ブロッコリーのヘルシ-サラダ 漬物 コンソメスープ	山かけそば そばだし おにぎり コロッケ なめたけ和え 杏仁フルーツ	カレー風味ピラフ 海老チリ スパゲティーサラダ デザート わかめスープ	御飯 さわらのバター醤油焼き 付け合わせ いか大根 ごまみそ和え 煮豆 たまごスープ	御飯 あじのマスタード焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ 味噌汁	醤油ラーメン 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
夕	栗御飯 豚肉の柳川風 豆そぼろの炒り煮 梅肉和え 漬物 お吸い物	御飯 さけのマヨネ-ズ焼き 付け合わせ レンコンの煮物 しらす和え 漬物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 筑前煮 しらす和え 煮豆 味噌汁	御飯 おろしハンバーグ 付け合わせ コンソメ煮 ピーナツ和え 漬物 味噌汁	きのこ御飯 おでん カニクリームフライ なます ピーナツ和え 漬物 お吸い物	御飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ そぼろ肉じゃが ごまわさび和え 漬物 味噌汁	御飯 あじの南蛮漬 大根の海老あんかけ ごま和え フルーツ 味噌汁
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	御飯 味噌汁 うの花 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 味噌汁 レンコン炒め おかか和え ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ 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 なます 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 パンプキンスープ 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
昼	<松花堂弁当> 梅しそ飯 魚の塩焼き 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	きつねうどん つゆ(うどん) おにぎり コロッケ もやしの生姜醤油和え 青りんごゼリー	十五穀米御飯 さばのみそ煮 付け合わせ ピーンソテー 酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 チキンカツ 付け合わせ じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆 お吸い物	御飯 さわらのバター醤油焼き 付け合わせ 筑前煮 酢の物 漬物 味噌汁	牛丼 豆そぼろの炒り煮 ツナ和え ぶどうゼリー お吸い物	カレーライス 漬物 スパゲティーサラダ クレーミーコロッケ フルーツ
夕	御飯 魚の長芋蒸し 南瓜の含め煮 ボン酢和え フルーツ お吸い物	御飯 豚肉の辛子味噌焼き 付け合わせ 五目ひじき 中華サラダ 漬物 お吸い物	御飯 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ナムル フルーツ わかめスープ	御飯 あじの竜田焼き 付け合わせ レンコンと角揚げの煮物 しらたきの真砂和え フルーツ 味噌汁	菜飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合わせ がんもの煮物 桜海老との白菜和え物 フルーツ お吸い物	御飯 さばの生姜煮 付け合わせ 里芋とひじき煮物 梅肉和え 漬物 味噌汁	<パイキング> おでん じゃこじゃが 酢の物 フルーツ お吸い物
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	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 ししゃも お浸し 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	パン コンソメスープ 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
昼	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 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 ピーナツ和え オレンジゼリー	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 さわらのムニエル 付け合わせ そぼろ煮 ドレッシング和え 煮豆 味噌汁	御飯 松風焼き 付け合わせ 大根の煮物 もずくの生姜酢 漬物 味噌汁	肉うどん つゆ(うどん) おにぎり コロッケ しらす和え フルーツ	御飯 さばの竜田揚げ 付け合わせ がんもの煮物 ごま和え 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合わせ かぼちゃのいとこ煮 なます 煮豆 味噌汁	御飯 白身魚の梅煮 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	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 漬物 味噌汁	御飯 牛肉と野菜のみそ炒め 含め煮 ブロッコリーのヘルシ-サラダ フルーツ お吸い物	御飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 肉じゃが風 おかか和え 煮豆 お吸い物	御飯 さわらの西京漬け焼き 付け合わせ 茄子と角揚げの煮物 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁	わかめ御飯 おでん じゃこじゃが 酢の物 フルーツ お吸い物
	30日	31日					
朝	御飯 味噌汁 高野の含め煮 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 里芋の煮物 お浸し ふりかけ 牛乳					
昼	マーボー丼 ピーンソテー 大根サラダ フルーツカクテル わかめスープ	御飯 あじのトマトソースかけ 付け合わせ 野菜のクリーム煮 海藻サラダ デザート コンソメスープ					
夕	御飯 さけの長芋蒸し きんぴら なめたけ和え 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 五目ひじき ピーナツ和え 漬物 お吸い物					

都合により、やむを得ずメニュー内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

