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	10/5
朝	A定食			ごはん 挽肉と野菜のソテー 温泉卵 味噌汁（か・小） 牛乳・豆乳	ごはん ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 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（い・里） 乳酸菌飲料（Ｙ）	ごはん ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのｿﾃｰ 温泉卵 味噌汁（え・か） 牛乳・豆乳	ごはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｿﾃｰ 挽き割り納豆 味噌汁（椎・じ） コーヒーミルク・豆乳
	B定食			レースンパン 挽肉と野菜のソテー Ｒ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	食パン ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	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・コーヒー	ホットケーキ ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのｿﾃｰ 牛乳プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	ホテルパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｿﾃｰ Ｌ乳酸菌ヨーグルト コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー
昼				オムライス イタリアンサラダ 根菜スープ	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 やみつきキャベツ 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
夕				ごはん 鮭の塩焼き 大根おろし 白菜の酢味噌和え 味噌汁	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 鶏のマーマレード焼き 白菜のマヨぽん和え 味噌汁	味噌かつ丼 白菜のぽん酢和え 具だくさん汁	幕の内弁当
		10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
朝	A定食	ごはん ほうれん草とｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ サケ塩焼 味噌汁（玉・な） 牛乳・豆乳	ごはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰ炒め 温泉卵 味噌汁（油・白） 牛乳・豆乳	ごはん ｶﾆｶﾏ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 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乳酸菌ﾖｰｸﾞﾙﾄ	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｷﾝのﾏﾖ炒め 温泉卵 味噌汁（玉・え） コーヒーミルク・豆乳	ごはん 巣ごもり風炒り卵 れんこん金平 味噌汁（キ・油） 牛乳・豆乳
	B定食	ロールパン ほうれん草とｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ Ｓ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	レースンパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰ炒め プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	食パン ｶﾆｶﾏ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 牛乳プリン 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	クロワッサンパン 野菜ソテー オレンジ 飲むＲ乳酸菌ﾖｰｸﾞﾙﾄ 紅茶・コーヒー	あずきロール 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・コーヒー	ホテルパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｷﾝのﾏﾖ炒め Ｌ乳酸菌ヨーグルト コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	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・コーヒー
昼		ごはん 鮭のムニエル かぼちゃサラダ ミネストローネ	ごはん あじフライ 白菜の梅おかか和え 具だくさん汁	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	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 厚揚の肉みそサラダ 柿	ごはん ピーマンの肉詰め ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのﾏﾖ和え 味噌汁
夕		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 生姜と葱のスープ	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華コーンスープ	幕の内弁当
		10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
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 ｵﾑﾚﾂと法連草のｿﾃｰ さば塩焼 味噌汁（白・里） コーヒーミルク・豆乳	ごはん もやしのｶﾚｰ風味ｿﾃｰ 温泉卵 味噌汁（な・え） 牛乳・豆乳	ごはん 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ れんこん金平 味噌汁（舞・油） 牛乳・豆乳	ごはん 豚肉のｺﾁｭｼﾞｬﾝ炒め 鶏牛蒡 味噌汁（い・里） コーヒーミルク・豆乳	ごはん ｳｨﾝﾅｰ・ｷｬﾍﾞﾂのｺﾝｿﾒｿﾃｰ 挽き割り納豆 味噌汁（ほ・じ） 乳酸菌飲料（Ｙ）
	B定食	レースンパン 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・コーヒー		ロールパン ｵﾑﾚﾂと法連草のｿﾃｰ 牛乳プリン コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	ホテルパン もやしのｶﾚｰ風味ｿﾃｰ Ｒ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	クロワッサンパン 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ Ｌ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	あずきロール 豚肉のｺﾁｭｼﾞｬﾝ炒め Ｓ乳酸菌ヨーグルト コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	ロールパン ｳｨﾝﾅｰ・ｷｬﾍﾞﾂのｺﾝｿﾒｿﾃｰ バナナ 乳酸菌飲料（Ｙ） 紅茶・コーヒー
昼		お好み焼き 筑前煮 具だくさん汁	携行食	非常用カツカレー ベビーリーフのサラダ カレー薬味 マンゴーヨーグルト	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	豆乳担々麺 焼餃子 チョレギサラダ 巨峰	パクダン丼 なすのおろし和え なめこの味噌汁	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
夕		携行食	携行食	★十三夜★ 栗ごはん さわらの味噌チーズ焼 切り干し大根 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＆ﾎﾟﾃﾄｺﾛｯｹ ｾﾛﾘとｶﾆｶﾏのﾏﾖ和え 豚汁	ごはん 肉豆腐 白菜の酢味噌和え 味噌汁	幕の内弁当
		10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰ炒め 温泉卵 味噌汁（椎・じ） コーヒーミルク・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 ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ 納豆 味噌汁（キ・油） 牛乳・豆乳	ごはん 挽肉入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ サケ塩焼 味噌汁（大・舞） コーヒーミルク・豆乳	ごはん ベーコンエッグ 挽き割り納豆 味噌汁（か・小） 飲むR乳酸菌ﾖｰｸﾞﾙﾄ	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・コーヒー	ホットケーキ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰ炒め フルーツヨーグルト コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	レースンパン ネギ塩野菜炒め Ｌ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	食パン ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	クロワッサンパン 挽肉入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ なめらかプリン コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	ロールパン ベーコンエッグ キウイフルーツ 飲むR乳酸菌ﾖｰｸﾞﾙﾄ 紅茶・コーヒー	
昼		ナポリタン コールスローサラダ オニオンスープ	ロコモコ丼 ﾍﾞﾋﾞｰﾘｰﾌのｻﾗﾀﾞ コーンポタージュ みかん	タコライス 粒マスタードポテサラ オクラのスープ 柿	鮭のｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ペイザンヌサラダ 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 たこと胡瓜の酢の物 すいとん汁	携行食
夕		携行食	ごはん 鯖の文化干し 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 なすのなべじき 白菜の中華スープ	鶏ひき肉の親子煮丼 法連草の胡麻和え 味噌汁	肉うどん ちくわのｶﾚｰ風味揚げ 白菜とツナのマヨ和え	携行食
		10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
朝	A定食	朝食セット	ごはん ほうれん草とｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ 温泉卵 味噌汁（油・白） コーヒーミルク・豆乳	ごはん ﾂﾅ入ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 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 あらびきポムステーキ 温泉卵 味噌汁（キ・し） 乳酸菌飲料（Ｙ）		
	B定食		あずきロール ほうれん草とｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ Ｒ乳酸菌ヨーグルト コーヒーミルク・豆乳 紅茶・コーヒー	ロールパン ﾂﾅ入ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ アロエヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	ホットケーキ 塩野菜炒め Ｌ乳酸菌ヨーグルト 牛乳・豆乳 紅茶・コーヒー	ロールパン あらびきポムステーキ バナナ 乳酸菌飲料（Ｙ） 紅茶・コーヒー		
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ﾌﾟ	ナン（ごはん） キーマカレー コールスローサラダ 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 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 ﾊﾛｳｨﾝかぼちゃﾌﾟﾘﾝ		
夕		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	上海やきそば ﾄﾏﾄと胡瓜のツナ和え わかめスープ		