



献立表

平成28年10月01日(土)	雑炊(しめじ) ししゃも ごま和え 漬物(梅干し) ヤクルト 御飯 魚の幽庵焼き 付け合わせ(レタス) 大根の煮物 胡瓜の酢の物 煮豆(金時豆) お吸い物(素麺) 御飯 肉団子の甘酢がらめ にら玉 豆サラダ 漬物(桜大根) 味噌汁(南瓜)
----------------	--

平成28年10月02日(日)	平成28年10月03日(月)	平成28年10月04日(火)	平成28年10月05日(水)	平成28年10月06日(木)	平成28年10月07日(金)	平成28年10月08日(土)
御飯 味噌汁(もやし) 高野の含め煮 お浸し ふりかけ(しそ) 牛乳 御飯 松風焼き 付け合わせ(トホ) いかと里芋の煮物 なめたけ和え 漬物(べつたら漬) お吸い物(とろろ昆布)	御飯 味噌汁(さつま芋) 切干大根煮 和え物 味付けのり 牛乳 御飯 肉うどん うどんだし おにぎり(菜めし) はんぺんのフライ おかか和え マスカットゼリー	パン(0-11/2個) パンプキンスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム(りんご) 牛乳 御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ(キャベツ) 炊き合わせ いかと胡瓜の酢味噌和え フルーツ(りんご) お吸い物(えのき)	雑炊(大根) 温泉卵 お浸し 漬物(千切沢庵) ヤクルト 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合せ(サニーレタス) きんぴら(れんこん) 梅肉和え 漬物(野沢菜漬) お吸い物(そば)	御飯 味噌汁(キャベツ) 炒り豆腐 和え物(納豆) 味付けのり 牛乳 御飯 魚の味噌焼き 付け合せ(サニーレタス) じゃこじゃが おかか和え フルーツ(オレンジ) お吸い物(大根)	パン(0-11/2個) コンソメ(キャベツ) オムレツ フレンチサラダ ジャム(いちご) 牛乳 ちらし寿司 揚げ出し豆腐 しそ和え 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(パイン缶ミカン缶)	雑炊(しめじ) 魚の塩焼き 和え物 漬物(つぼ漬) ヤクルト 牛丼 がんものおろし煮 ツナの和風和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(白菜)
御飯 塩焼き 付け合せ(大根おろし) あさりとにらの卵とじ 春雨の酢の物 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(ハバ)	御飯 西京漬け焼き 付け合せ(人参) ジャーマンポテト 中華サラダ 漬物(白菜漬) お吸い物(とろろ昆布)	十五穀米御飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合せ(粉ふき芋) 糸こんにやくの炒り煮 ポンス和え 漬物(つぼ漬) 味噌汁(豆腐)	御飯 魚のムニエル 付け合せ(レタス) 里芋のそぼろあん 味噌マヨ和え フルーツ(キウイ) お吸い物(つみれ)	御飯 牛肉の柳川風 南瓜の含め煮 ごま酢和え 煮豆(金時豆) 味噌汁(素麺)	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ(サニーレタス) 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ 漬物(胡瓜漬) 味噌汁(もやし)	御飯 おでん レバーと玉葱の炒め煮 胡瓜の酢の物 漬物(奈良漬) お吸い物(つみれ)
平成28年10月09日(日)	平成28年10月10日(月)	平成28年10月11日(火)	平成28年10月12日(水)	平成28年10月13日(木)	平成28年10月14日(金)	平成28年10月15日(土)
御飯 味噌汁(卵) うの花 ごま和え 漬物(つぼ漬) 牛乳 く松花堂弁当 梅しそ飯(じゃこ入り) 魚の塩焼き 肉じゃが風 フライ 天ぷら 茶碗蒸し 和え物 デザート お吸い物	御飯 味噌汁(さつま芋) 切干大根煮 もろきゅう ふりかけ(のりたま) 牛乳 山かけそば そばだし おにぎり(わかめ) 筑前煮 ピーナッツ和え フルーツポンチ	パン(0-11/2個) 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(マレード) 牛乳 カレーライス 漬物(福神漬) エビフライ 大根サラダ いちごゼリー	雑炊(さつま芋) ししゃも 卵豆腐 漬物(梅干し) ヤクルト 御飯 さばのみそ煮 付け合わせ(人参) 南瓜のかにあんかけ 白和え フルーツ(柿) お吸い物(素麺)	御飯 味噌汁(白菜) ひじきの煮物 和え物 ふりかけ(かつお) 牛乳 焼きそば おにぎり(ゆかり) ナムル わかめスープ オレンジゼリー	パン(0-11/2個) コンソメ(チンゲン菜) スクランブルエッグ 豆ごぼうサラダ マーガリン 牛乳 中華丼 コロケ ナムル フルーツ(りんご) 中華スープ(もやし)	雑炊(南瓜) 春雨の卵とじ ごま和え 漬物(胡瓜青) ヤクルト 御飯 魚のポテト焼き 付け合せ(サニーレタス) 炒り豆腐 風味和え 漬物(白菜漬) お吸い物(大根)
御飯 くわ焼き(鶏肉) 付け合わせ(ふかし芋) 五目ひじき マカロニサラダ 漬物(しば漬) 味噌汁(豆腐)	御飯 揚鶏の香味ソースかけ 付け合わせ(レタス) 糸こんにやくとじ レモン和え 煮豆(黒豆) わかめスープ	御飯 魚のピカタ 付け合せ(サニーレタス) 炒り豆腐 いかと胡瓜の酢味噌和え 漬物(桜大根) お吸い物(卵豆腐)	御飯 おろしハンバーグ 付け合せ(グラッセ) クリーム煮 錦糸かけ 漬物(桜大根) 味噌汁(里芋)	御飯 魚の当座煮 大根の煮物 三色和え 漬物(つぼ漬) 味噌汁(じゃが芋)	御飯 魚田 付け合せ(サニーレタス) 金平ごぼう スパゲティサラダ 煮豆(大豆・金時豆) お吸い物(とろろ)	御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ(トマト) 炊き合わせ 梅肉和え フルーツ(パイン缶ミカン缶) 味噌汁(はんぺん)
平成28年10月16日(日)	平成28年10月17日(月)	平成28年10月18日(火)	平成28年10月19日(水)	平成28年10月20日(木)	平成28年10月21日(金)	平成28年10月22日(土)
御飯 味噌汁(卵) 含め煮(里芋) 胡瓜切りごま和え 味付けのり 牛乳 御飯 野菜炒め 磯辺揚げ豆腐 お浸し フルーツ(オレンジ) お吸い物(つみれ)	御飯 味噌汁(大根) ひじきの煮物 和え物 ふりかけ(かつお) 牛乳 きしめん(温) だし おにぎり(豆御飯) 芋天とちくわの磯辺揚げ お浸し フルーツ(バナナ)	パン(0-11/2個) コンソメ(チンゲン菜) オムレツ 南瓜サラダ ジャム(いちご) 牛乳 カレー風味ピラフ 海老チリ 春雨の酢の物 杏仁豆腐 わかめスープ	雑炊(かに) 温泉卵 和え物 漬物(梅干し) ヤクルト マーボー丼 餃子 ピーナッツ和え ぶどうゼリー お吸い物(つみれ)	御飯 味噌汁(里芋) 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ(たらこ) 牛乳 御飯 魚のマスタード焼き 付け合せ(粉ふき芋) 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ(りんご) お吸い物(そば)	パン(0-11/2個) パンプキンスープ フィッシュセージと野菜のソテー 豆ごぼうサラダ ジャム(りんご) 牛乳 ラーメン おにぎり(ゆかり) 春巻き もずくの生姜酢 桃のゼリー	雑炊(大根) ししゃも 和え物 漬物(しば漬) ヤクルト カレーライス 漬物(福神漬) スパゲティサラダ 温泉卵 フルーツ(キウイ)
きのこ御飯 魚の長芋蒸し がんもの煮物 しらたきの真砂和え 漬物(桜大根) 味噌汁(白菜)	御飯 魚のマーネズ焼き 付け合せ(ブロッコリー) レタスと角揚げの煮物 チーズ入サラダ 漬物(べつたら) 味噌汁(南瓜)	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(ししとう) ジャーマンポテト しらす和え 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(キャベツ)	御飯 塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 筑前煮 南瓜サラダ 漬物(野沢菜漬) 味噌汁(白菜)	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付け合せ(ブロッコリー) がんもの煮物 なます 漬物(しば漬) 味噌汁(卵)	御飯 魚の照り焼き 付け合わせ(蒸し南瓜) そぼろ肉じゃが おかか和え 煮豆(金時豆) 味噌汁(はんぺん)	<パイキング>
平成28年10月23日(日)	平成28年10月24日(月)	平成28年10月25日(火)	平成28年10月26日(水)	平成28年10月27日(木)	平成28年10月28日(金)	平成28年10月29日(土)
御飯 味噌汁(さつま芋) 高野の含め煮 かに風味和え 味付けのり 牛乳 御飯 魚の南蛮漬 付け合わせ(サニーレタス) いかと大根の煮物 菜種和え 漬物(つぼ漬) お吸い物(つみれ)	御飯 味噌汁(大根) レタス炒め おかか和え ふりかけ(さけ) 牛乳 きつねうどん つゆ(うどん) さつま芋御飯(おにぎり) 海老カツ 白和え 青りんごゼリー	パン(0-11/2個) コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム(いちご) 牛乳 炊き込みご飯 塩焼き 付け合せ(大根おろし) ピーマンソテー いかと胡瓜の酢味噌和え フルーツ(バナナ) お吸い物(卵)	雑炊(しらす) はんぺんの卵とじ 和え物 漬物(千切沢庵) ヤクルト 御飯 すき焼き風 じゃこじゃが もやしの生姜和え 煮豆(うぐいす豆) お吸い物(卵豆腐)	御飯 味噌汁(キャベツ) 含め煮(がんも) ごま和え あみえび 牛乳 御飯 魚のバター醤油焼き 付け合せ(サニーレタス) ごぼうのしぐれ煮 胡瓜の酢の物 漬物(野沢菜漬) 味噌汁(さつま芋)	パン(0-11/2個) パンプキンスープ スクランブルエッグ 豆ごぼうサラダ ジャム(マレード) 牛乳 カレーライス 漬物(福神漬) マカロニサラダ コンソメ(ほうれん草) フルーツ(りんご)	雑炊(南瓜) 魚の塩焼き お浸し 漬物(梅干し) ヤクルト 御飯 魚のムニエル 付け合せ(サニーレタス) 華風卵とじ 味噌マヨ和え 煮豆(金時豆) お吸い物(そば)
栗御飯 牛肉の柳川風 南瓜の含め煮 ポン酢和え 味噌汁(もやし) フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の辛味噌焼き 付け合せ(粉ふき芋) 五目ひじき 中華サラダ 漬物(桜大根) お吸い物(素麺)	御飯 鶏肉のポテト焼き 付け合わせ(レタス) 炒り豆腐 磯和え 味噌汁(素麺) 漬物(しば漬)	御飯 魚の竜田焼き 付け合わせ(蒸し南瓜) きんちゃくの煮物 春雨サラダ 漬物(べつたら漬) 味噌汁(里芋)	おでん レタスのきんぴら 桜海老と白菜和え物 フルーツ(パイン缶ミカン缶) お吸い物(つみれ)	御飯 魚の生姜煮 付け合せ(角あげ) 里芋とひじき煮物 梅肉和え 漬物(胡瓜漬) 味噌汁(ジャガ芋)	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 大根の海老あんかけ ごま和え 漬物(つぼ漬) 味噌汁(じゃが芋)

平成28年10月30日(日)	平成28年10月31日(月)
御飯 味噌汁(豆腐) 切干大根煮 レモン風味和え 味付けのり 牛乳 御飯 チキンカツ 付け合せ(キャベツ) じゃが芋の煮物 豆サラダ 漬物(白菜漬) お吸い物(はんぺん)	御飯 味噌汁(里芋) 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ(たらこ) 牛乳 チャンポン おにぎり(わかめ) 春巻き ピーナッツ和え オレンジゼリー
御飯 魚のマーネズ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) かぼちゃのいとこ煮 なます フルーツ(みかん) 味噌汁(白菜)	御飯 魚の梅煮 付け合わせ(オクラ) 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ 漬物(しば漬) かきたま汁

