



10月 献立表



	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ごはん 味噌汁 海苔入り卵焼き 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 豆乳がんも含め煮 オクラの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜のホース和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 カイの山椒焼き 野菜サラダ 赤出汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 かき卵汁 黄桃缶	ロールパン  南瓜のシチュー ほうれん草バターソテー 卵サラダ 手作りコーヒーゼリー	肉うどん おにぎり 小松菜白和え 甘夏みかん缶	ごはん 鱈の西京焼き スパサラ 吸物 パイ缶	豚丼 ほうれん草ソテー和え 具沢山味噌汁 アチーブムス	ごはん チンカツ 小松菜の卵とじ 赤出汁 みかん缶	ごはん 鯖の塩焼き オクラの和え物 味噌汁 フルーツカクテル
夕食	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋の甘煮 青梗菜おかか和え 吸物	ごはん タラの梅マヨ焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのナムル 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の煮物 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 焼き餃子 山菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐含め煮 刺身蒟蒻の酢味噌かけ 中華スープ	ごはん えび団子のフリソース さつま芋昆布煮 モヤシのごまドレ和え かき卵汁	ごはん マスのバター醤油焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ わかめスープ	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 茄子の田楽 胡瓜の酢の物 吸物

	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
朝食	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 ほうれん草磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	野菜キーマカレー 大根とツナサラダ 中華スープ 福神漬け ゼリー	ごはん カイのムニエル なめたけみぞれ和 味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん 鶏の中華煮 里芋サラダ 吸物 洋ナシ缶	にゅうめん  おにぎり 野菜のかき揚げ シュークリーム	【秋御膳】 きのこの炊きこみごはん 秋刀魚の梅味噌焼 南瓜サラダ 吸物 梨 	チャーハン グリルチキン 野菜サラダ 中華スープ 杏仁豆腐 	ごはん ハンバーグ 青梗菜ごま和え わかめスープ 甘夏みかん缶	ごはん 白身魚フライ 竹輪煮物 味噌汁 きなこプリン
夕食	ごはん 太刀魚の蒲焼 焼きビーフン 白菜中華和え 吸物	ごはん 肉じゃが 人参シリシリ 胡瓜の酢味噌和 吸物	ごはん 赤魚の煮付け カブソウのカレー 春雨サラダ 豚汁	ごはん  干草焼き ひじき煮 スパサラ 味噌汁	ごはん  麻婆厚揚げ クリームコロケ ツピーマン 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 白菜ゆかり和え 吸物	ごはん 豚肉ごまだれ炒め ホリタン 胡瓜の生姜和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード 昆布の煮物 カブソウ甘酢和え かき卵汁



10月 献立表

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き 厚揚げの旨煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 白菜の糸和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き ほうれん草お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かたろけゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ほうれん草バターソテー マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鯖の山椒焼き 小松菜の卵とじ 吸物 バナナヨーグルト	【郷土料理 島根県】 舞茸ごはん つみれ煮 一口おそば 柿なます 出雲ぜんざい 	ごはん タラのオコシ焼き 里芋そぼろ煮 味噌汁 みかん缶	食パン コロケ コールローサラダ ベコンチャウダー ゼリー	ごはん 鶏肉の八幡巻き 大根サラダ 味噌汁 黄桃缶	ごはん プルコギ風 白菜とツナ煮 吸物 洋ナシ缶	ごはん タラの黄金焼き 茄子の煮付け かき卵汁 パイ缶	ごはん つくね煮 南瓜サラダ 味噌汁 甘夏みかん缶 
夕食	ごはん 鶏肉の照り煮 南瓜の煮物 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん ブリの葱味噌焼き 切干大根煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の酢豚風 高野豆腐含め煮 オクラの和え物 吸物	ごはん マスのマネズミ焼き 大根カニあん インゲンごま和え 味噌汁	ごはん 太刀魚のごまだれ焼き じゃが芋の煮物 冷奴 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 金平ごぼう ひじきの白和え 味噌汁	ごはん 豚の角煮 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁	麦ごはん カレイのバター醤油焼き フロフキ大根 とろろ芋 吸物 

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ほうれん草ごま和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ヒジキと豆のサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 白菜カボスと和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムツ とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉炒り煮 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かたろけ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《10月の旬の食材》 太刀魚、人参、里芋、さ つまいも、しめじ、洋ナ シ 《栄養士の豆知識》
昼食	鮭雑炊 揚げ出し豆腐 浅漬け風 和梨ゼリー	ごはん アジフライ 春雨炒め 味噌汁 フルーチェ	【誕生日メニュー】 お好み焼き おにぎり ブロッコリー青じそドレ 具沢山汁 葛馒头 	ごはん 鯖の生姜煮 オクラのポン酢和え 味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 吸物 みかん缶	おにぎり カレーうどん 胡瓜の酢の物 ピーチゼリー	ごはん タラのレモン醤油焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 黄桃缶	出雲大社がある出雲 は、旧暦10月(神在月) に全国の八百万の神 様が集まる地です。い にしへの神在祭で振る 舞われていた「神在 餅」の名が徐々に形を 変えて「ぜんざい」とな り、京都や江戸の街に 広がったとされていま す。 
夕食	ごはん サソリ 竹輪煮物 スパサラ 吸物	ごはん 筑前煮 かたろけのカレーソ 酢みそ和え 吸物	ごはん 赤魚の粕漬焼き 炒り豆腐 小松菜わさび和え 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のバターソ 卵豆腐 吸物	ごはん タラの甘酢あんかけ 南瓜の煮物 みぞれ和え 味噌汁	ごはん 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリー卵炒め 焼き茄子 味噌汁	ごはん チンジャオロース 大根かにかん インゲンのピーナツ和え かき卵汁	