

10月 献立表

No. 1 10月

献立表

No. 4

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	小豆粥 オムレツ カルシウムミルク	ごはん メルルーサの煮付け 小松菜の炒め物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の野菜炒め ひじきの煮物 奴豆腐 味噌汁	16 (木)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 焼うどん 利休煮 サラダ 味噌汁	水ようかん	ごはん 鶏の野菜ソース焼き ペーパンと枝豆のソテー 味噌汁 フルーツ缶
2 (木)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 秋刀魚の生姜煮 特製松風焼き サラダ 味噌汁	青リンゴゼリー	ごはん 蒸し鶏 煮物 サラダ 味噌汁	17 (金)	青菜雑炊 ミートオムレツ カルシウムミルク	ごはん 豚のパター醤油炒め かにシューマイ 和え物 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鶏の生姜煮 キャベツの炒め物 サラダ 味噌汁
3 (金)	白菜雑炊 大豆ハンバーグ カルシウムミルク	ごはん 肉じゃが 炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 赤魚の柚庵焼き 炒め物 サラダ 味噌汁	18 (土)	パン ジャーマン南瓜 カルシウムミルク	ごはん 椎茸マロニグランフライ 蓮根の炒め生酢 サラダ 味噌汁	ごまプリン	ごはん 鶏の臍焼き 大豆煮 サラダ 味噌汁
4 (土)	パン ごま和え カルシウムミルク	ごはん バ"ガ" カスの唐揚げ 根菜煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ヨーグルト	ごはん 枝豆がんもの炊き合せ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁	19 (日)	パン だし巻き卵 カルシウムミルク	ごはん ハンバーグ 煮豆 サラダ 味噌汁	安納芋ムース	ごはん 鶏の味噌煮 金平牛蒡 和え物 漬汁
5 (日)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 豚大根 たこ獄紗焼き 和え物 味噌汁	水ようかん	ごはん ホキの香草焼き 煮物 和え物 味噌汁	20 (月)	大根雑炊 肉団子の照り焼き カルシウムミルク	秋の恵みカレー 漬物 洋風お浸し ヨーグルト	高たんぱくゼリー	ごはん 千草蒸し ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁

10月 献立表

No. 2 10月

献立表

No. 5

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
6 (月)	たまご雑炊 レモンチキン カルシウムミルク	吹き寄せ寿司 里芋と豚の煮物 和え物 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 肉団子の中華館 切干大根 味噌汁 フルーツ缶	21 (火)	パン オムレツ カルシウムミルク	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚の炒め煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	フルーツムース	ごはん ホキのソテー 高野のサイコロ煮 スローサラダ 味噌汁
7 (火)	パン ボロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん 豚のピリ辛炒め キャベツの煮浸し 玉子どうふ 味噌汁	黒糖水ようかん	ごはん 銀ひらすのソテー 炒り煮 サラダ 味噌汁	22 (水)	芋粥 鶏つみれ カルシウムミルク	～駅弁シリーズ～ あさりめし (佐賀県：鳥宿駅) ホックの椎茸焼き・椎根の煮物 和え物・漬物・味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の山椒煮 奴豆腐 白菜のレモン風味 味噌汁
8 (水)	雑炊 碳巻き卵 カルシウムミルク	ごはん 焼きそば ちやしの炒め物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鶏の柚子茶煮 白菜のとろみ炒め 味噌汁 漬物	23 (木)	パン 野菜ミンチ巻き カルシウムミルク	ごはん 加加"ガ"の揚げびたし 炒め物 味噌汁 ミルク寒天	安納芋ムース	ごはん おでん 炒め物 胡瓜の浅漬け風
9 (木)	パン サラダ カルシウムミルク	萩御飯 鶏の南部焼き 串焼きごぼう・ひじきの煮物 味噌汁・漬物 フルーツ	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ 煮物 和え物 味噌汁	24 (金)	草雑炊 洋風だし巻き カルシウムミルク	ねぎとろ丼 煮物 おからサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 特製ミートローフ風 大豆煮 サラダ 味噌汁
10 (金)	白菜の雑炊 千草焼き カルシウムミルク	ごはん 鶏の唐揚げ 高野の煮物 和え物 スープ仕立て	高たんぱくゼリー	ごはん アラグレイの山椒煮 大根の肉金平 さつま芋サラダ 味噌汁	25 (土)	パン ハムチーズピカタ カルシウムミルク	ごはん 豚のオイスター炒め 切干大根 胡麻豆腐 味噌汁	きなこゼリー	ごはん 黄金かれいの魚田 炒め物 漬汁 フルーツ缶

10月 献立表

No. 3 10月

献立表

No. 6

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
11 (土)	パン スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 鮭の香味焼き 煮物 もずく酢 味噌汁	水ようかん	ごはん 豚のすき煮風 炒め物 味噌汁 フルーツ缶	26 (日)	パン ボトフ カルシウムミルク	ごはん バ"ガ" カスの生姜煮 卵の花 和え物 豚汁	ヨーグルト	ごはん 鶏の梅風味焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 サラダ 味噌汁
12 (日)	パン サラダ カルシウムミルク	特製キーマカレー 漬物 炒め物 フルーツ缶	ごまプリン	ごはん 白身魚の竜田揚げ 南瓜の含め煮 和え物 味噌汁	27 (月)	大根雑炊 だし巻き卵 カルシウムミルク	ごはん 豚の香味焼き 絹揚げの煮物 和え物 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 回鍋肉 冬瓜の葛煮 マカロニサラダ 味噌汁
13 (月)	小松菜の雑炊 かに玉 カルシウムミルク	ごはん 赤魚の西京焼き 蓮根金平 刻みとろろ梅和え 漬汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚とちやしの野菜炒め 茄子の田舎煮 サラダ 味噌汁	28 (火)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ カルシウムミルク	木の葉丼 しじのじやこ炒め 味噌汁 フルーツ缶	黒糖水ようかん	ごはん 焼き鶏の南蛮漬け 煮物 サラダ 味噌汁
14 (火)	パン ポテトミニチきなこ カルシウムミルク	さつま芋御飯 鮭の照り焼き スラッシュ(和歌山県土産) 味噌汁 フルーツ缶	パンナコッタ	ごはん 合鴨のスライス えびつみれの煮物 サラダ 味噌汁	29 (水)	白菜の雑炊 スクランブルエッグ カルシウムミルク	握りずし サラダ 漬汁 フルーツ缶	高たんぱくゼリー	ごはん さつま芋の塩麹蒸し 炒め煮 味噌汁 はちみつ梅肉
15 (水)	しめじ雑炊 筑前煮 カルシウムミルク	ごはん カツとじ 高野のサイコロ煮 味噌汁 チリメン山椒	高たんぱくゼリー	ごはん バ"ガ" カスの煮付け 炒め物 生酢 味噌汁	30 (木)	パン おから和え カルシウムミルク	ごはん ブレーンコロッケ 大豆のコンソメ煮 洋風お浸し 味噌汁	黒糖水ようかん	ごはん 蒸し鶏 梅尾煮 和え物 味噌汁
					31 (金)	椎茸雑炊 チキンピカタ カルシウムミルク	ごはん メルルーサの山椒煮 奴豆腐 サラダ 漬汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の和風炒め 茄子の揚げびたし 味噌汁 フルーツ缶