


	平成30年 10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	
朝	ご飯 炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 もやしの柚子風味和え	ご飯 ツナと大根の煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 竹輪と野菜の煮物	ご飯 竹輪と野菜の煮物 蒲鉾と野菜の炒め物	きのこ雑炊 田舎煮 キャベツのゆかり和え 牛乳	ご飯 しらす雑炊 卵の花 青梗菜のおかか和え 牛乳	ご飯 つみれの煮物 野菜の卵とじ 秋刀魚の蒲焼 ほうれん草の磯和え ふりかけ	ご飯 白菜の梅和え うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ プロッコリーの和え物 味噌汁 牛乳	ご飯 秋刀魚の蒲焼 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	ご飯 肉豆腐 蓮根の高菜炒め 漬物 清汁	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 焼売 漬物 中華スープ	ご飯 鰯の照り焼き さつま芋の煮物 しそ昆布 味噌汁	ご飯 たぬきそば 肉詰め稲荷の煮物 ポテトサラダ 漬物 清汁	ご飯 八宝菜 春巻き 漬物 中華スープ	ご飯 鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物 漬物 清汁	☆季節食☆ 	☆季節食☆ 	☆季節食☆ 	☆季節食☆ 	☆季節食☆ 	☆季節食☆ 
夕	ご飯 鶏肉の葱みそ焼き 冬瓜の煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 カレイのパン粉焼き ピーナッツ和え 漬物 オレンジ	ご飯 鶏もものこつてり煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 蜜桃コンポート	ご飯 かに玉 ピーマンの中華和え 漬物 パインコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 ほきの胡麻味噌焼き 和風麻婆茄子 大根サラダ 漬物 林檎コンポート	ご飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ にらともやしの炒め物 漬物 洋梨コンポート	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ぜんまいの煮物 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 パインコンポート	ご飯 鰯の梅煮 隠元の挽肉炒め 漬物 蜜桃コンポート	ご飯 鰯の梅煮 隠元の挽肉炒め 漬物 蜜桃コンポート	
10月12日(金)												
朝	ご飯 エビ団子の煮物 小松菜のわさび和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 オクラの山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 大根のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 もやしのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子の煮物 隠元の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 高菜納豆 竹輪と青菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 カリフラワーの胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	かに雑炊 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	ご飯 白身魚のミモザ焼き カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 中華サラダ 若布スープ	ご飯 なすと豚バラの炒め物 冬瓜の含め煮 漬物 かき玉汁	ご飯 炒り鶏 白菜の塩昆布和え 漬物 清汁	ご飯 牛肉コロッケ ツナとオクラの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 ポトフ ツナとプロッコリーのサラダ ブルーベリージャム コーンスープ	ご飯 食パン ポトフ ホッケの塩焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き ぜんまいの煮物 春雨サラダ 漬物 若布スープ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 コンソメスープ	煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 コンソメスープ	☆お楽しみ 献立☆ 	ご飯 家常豆腐 中華和え 漬物 味噌汁
夕	ご飯 卵焼き(麩入り) 切り干し大根の煮物 漬物 みかんコンポート	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め キャベツの柚子風味和え 漬物 白桃コンポート	ご飯 鰯の柚香煮 ザーサイ冷奴 漬物 オレンジ	ご飯 鰯のおろしポン酢かけ 五目煮 しそ昆布 マンゴーコンポート	魚のカレー風味焼き かに風味サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 鰯の甘酢あんかけ ひじきの煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 ナムル 漬物 林檎コンポート	ご飯 カレーの煮付け 茄子田楽 漬物 白桃コンポート	ご飯 白身魚のチリソース かぶの煮物 漬物 パインコンポート	ご飯 干草焼き 牛蒡の胡麻マヨ和え 漬物 蜜桃コンポート	ご飯 鶏の治部煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 キウイ	
10月23日(火)												
朝	ご飯 野菜の卵とじ キャベツの柚風味 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 水菜と大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪と野菜の煮物 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 秋刀魚の蒲焼 プロッコリーのわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 ツナと冬瓜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 青梗菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 青梗菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	管理栄養士からのコメント 食物繊維  今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品 薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・きのこと類など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！		
昼	ご飯 鶏の水炊き風 明太ポテトサラダ 高菜漬け 筍汁	ご飯 カレイの胡麻味噌焼き 野菜炒め 漬物 味噌汁	ご飯 アジフライ かぶの含め煮 漬物 味噌汁	ご飯 出し巻き卵 鶏の唐揚げ オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 シヨコパン マカロニサラダ ミネストローネ フルーチェ	ご飯 白身魚の香味ソース さつま芋の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁			
夕	ご飯 鰯の有馬煮 茄子の味噌炒め 漬物 白桃コンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 牛蒡の甘辛煮 漬物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ 五目金平 漬物 みかんコンポート	ご飯 鶏つくね 青菜の胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツ 南瓜サラダ 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 鰯の野菜蒸し じゃが芋の煮物 漬物 洋梨コンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し 隠元のピーナッツ和え 漬物 林檎コンポート	ご飯 タンダーリーチキン 大根サラダ 漬物 白桃コンポート	ご飯 鰯の塩麹焼き 五目豆煮 漬物 パインコンポート			
朝	ご飯 野菜の卵とじ キャベツの柚風味 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 水菜と大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪と野菜の煮物 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 秋刀魚の蒲焼 プロッコリーのわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 ツナと冬瓜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 青梗菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 青梗菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳			管理栄養士からのコメント 食物繊維  今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品 薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・きのこと類など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！
昼	ご飯 鶏の水炊き風 明太ポテトサラダ 高菜漬け 筍汁	ご飯 カレイの胡麻味噌焼き 野菜炒め 漬物 味噌汁	ご飯 アジフライ かぶの含め煮 漬物 味噌汁	ご飯 出し巻き卵 鶏の唐揚げ オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 シヨコパン マカロニサラダ ミネストローネ フルーチェ	ご飯 白身魚の香味ソース さつま芋の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁			
夕	ご飯 鰯の有馬煮 茄子の味噌炒め 漬物 白桃コンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 牛蒡の甘辛煮 漬物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ 五目金平 漬物 みかんコンポート	ご飯 鶏つくね 青菜の胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツ 南瓜サラダ 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 鰯の野菜蒸し じゃが芋の煮物 漬物 洋梨コンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し 隠元のピーナッツ和え 漬物 林檎コンポート	ご飯 タンダーリーチキン 大根サラダ 漬物 白桃コンポート	ご飯 鰯の塩麹焼き 五目豆煮 漬物 パインコンポート			