

	令和元年 10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)		
朝	御飯 竹輪と大根の煮物 隠元の胡麻和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 オクラのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー もやしの胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 大根サラダ たいみそ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 しらす雑炊 卵の花 白菜の柚子風味和え 牛乳 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと冬瓜の洋風煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳		
昼	御飯 鱈の幽庵焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鱈の酢醤油煮 五目煮 漬物 味噌汁	御飯 チャーハン 春巻き 中華サラダ わかめスープ 漬物	御飯 豚バラとなすの炒め物 かぶの煮物 かぶの煮物 味噌汁	御飯 鱈の味噌煮 ポテトサラダ 漬物 漬汁	御飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ きのこハンバーグ カリフラワーのカレーソテー マカロニサラダ 漬物	御飯 きのこハンバーグ マカロニサラダ 漬物 味噌汁	御飯 カレーうどん 出し巻き卵 隠元のピーナッツ和え 漬物	御飯 ○セレクト食○ A:肉じゃが B:かに玉 オクラの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 鱈の山椒焼き 蓮根の高菜炒め 漬物 漬汁	御飯 白身魚のチリソースかけ ベーコンと青菜の旨煮 漬物 味噌汁		
夕	御飯 鶏つくね 茄子の生姜和え 漬物 みかんコンポート	御飯 コロケ もやしのしそ風味和え 漬物 パインコンポート	御飯 筑前煮 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 ホキの西京焼き 切り干し大根の煮物 漬物 オレンジ	御飯 挽肉の五目蒸し 青菜の煮浸し 漬物 蜜桃コンポート	御飯 鱈のミモザ焼き 冬瓜の信田煮 漬物 林檎コンポート	御飯 鱈の蒲焼風 ピーマンの金平 漬物 バナナ	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のソテー 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーのサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 パインコンポート		
	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)		
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子のケチャップ煮 オクラとえのきの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 キャベツのワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 和風ちゃんぶる オクラの胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ カリフラワーのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 白菜のおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳		
昼	御飯 肉豆腐 牛蒡の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の葱みそ焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 鱈の塩焼き 冬瓜の信田煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ 白菜の煮浸し 漬物 味噌汁	御飯 ビーフシチュー コールスローサラダ ジャム フルーツカクテル	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 漬汁	御飯 白身魚のカレームニエル 花野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 親子煮 変わり冷奴 漬物 味噌汁	御飯 回鍋肉 もやしの和え物 漬物 中華スープ	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ		
夕	御飯 カレイのとろろ蒸し にらともやしの炒め物 漬物 リンゴコンポート	御飯 八宝菜 焼売 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉の旨焼き 大根サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のなめたけ和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 鱈の梅しそ焼き さつま芋のレモン煮 漬物 みかんコンポート	御飯 豆腐と海老の中華煮 胡瓜の酢の物 漬物 バナナ	御飯 鱈の甘酢あんかけ 隠元の挽肉炒め 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め オクラの柚子風味和え 漬物 パインコンポート	御飯 サーモンフライ 青菜の胡麻和え 漬物 蜜桃コンポート	御飯 鱈の有馬煮 カリフラワーのソテー 漬物 オレンジ	御飯 鶏の治部煮 白菜の生姜醤油和え 漬物 マンゴーコンポート		
	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	管理栄養士からのコメント			
朝	御飯 大根のそぼろ煮 キャベツの胡麻醤油和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 清鮮と野菜のトロミ煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ポテトと挽肉のケチャップ煮 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 キャベツのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蟹雑炊 ほうれん草のお浸し 牛乳 味噌汁 牛乳	御飯 海老つみれの煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	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	御飯 ホッケの塩焼き 南瓜の含め煮 漬物 味噌汁	御飯 鱈のおろしポン酢かけ ポテトのクリーム煮 漬物 味噌汁	☆郷土料理☆ 御飯 高島とんちゃん焼き かぶの柚味噌かけ 漬物 漬汁	御飯 鱈の漬け焼き ブロッコリーの蟹がけ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 肉団子のクリームシチュー 海老とブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	御飯 鶏肉の香味ソースかけ 茄子の味噌炒め 漬物 漬汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 隠元のピーナッツ和え 漬物	御飯 煮込みハンバーグ パンプキンサラダ コンソメスープ				
夕	御飯 豚肉の外マトソースかけ グリーンサラダ 漬物 人参ゼリー	御飯 ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 ミカンコンポート	御飯 ホキの南蛮漬け 冬瓜の煮物 漬物 バナナ	御飯 鶏と里芋のこってり煮 マリネサラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 干草焼き ぜんまいの煮物 漬物 パインコンポート	御飯 鱈の柚香煮 ピーマンの金平 漬物 人参	御飯 白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 漬物 リンゴコンポート	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 マンゴーコンポート	御飯 数の卵焼き ひじきの煮物 漬物 蜜桃コンポート				