	令和2年 10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	シラス雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物	ベーコンと野菜のコンソメ煮	ウインナーとポテトのケチャップ煮	さつま揚げと冬瓜の煮物	卯の花	肉団子と野菜の煮物	はんぺんと冬瓜の煮物	竹輪と里芋の煮物	さんまのかば焼き	魚肉ソーセージと野菜の煮物	さつま揚げと茄子の生姜炒め
	もやしの胡麻和え	オクラの和風和え	大根のゆかり和え	小松菜のワサビ和え	二色和え	カリフラワーのゆかり和え	青菜の磯和え	白菜の梅和え	もやしのお浸し	オクラのおかか和え	キャベツの柚子和え
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	牛乳	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳		味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳
昼	御飯	ハヤシライス	御飯	御飯	とろろそば	御飯	ドライカレー	御飯	御飯	御飯	御飯
	鰆のおろしポン酢がけ	大根サラダ	鶏肉の唐揚げ	鯵の山椒焼き	肉詰め稲荷の煮物	白身魚のチリソースがけ	マカロニサラダ	豚にら炒め	家常豆腐	鯖の山椒焼き	鶏肉のトマト煮
	茄子の生姜炒め	福神漬け	ハムと青菜の炒め物	里芋の煮物	さつま芋サラダ	小松菜の中華和え	コンソメスープ	ブロッコリーの辛子和え	蓮根サラダ	ゼンマイの煮物	カリフラワーのマヨ和え
	漬物	コンソメスープ	漬物	漬物		漬物	洋梨コンポート	漬物	漬物	漬物	漬物
	味噌汁		味噌汁	味噌汁		中華スープ		味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ロールキャベツ	ひき肉の五目蒸し	鯖の塩焼き	豚肉の生姜焼き	鱈のミモザ焼き	牛肉と野菜の焼き肉風炒め	鶏つくね	白身魚のパン粉焼き	カレイの柚香煮	チキンのステーキ風	ホキのみりん醤油焼き
	蓮根サラダ	胡瓜の酢の物	ひじきの煮物	竹輪とキャベツのマヨ和え	ひき肉と隠元の炒め物	南瓜サラダ	金平ごぼう	キャベツの胡麻風味和え	ウインナーと青梗菜の炒め物	ジャーマンポテト	白菜の塩昆布和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	洋梨コンポート	リンゴコンポート	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	フルーツカクテル	白桃コンポート	みかんコンポート	パインコンポート	マンゴーコンポート	オレンジ	リンゴコンポート

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	蟹雑炊
	田舎煮	ツナとほうれん草のソテー	ひき肉とじゃが芋の煮物	はんぺんと野菜の煮物	ソーセージとかぶのコンソメ煮	炒り豆腐	さつま揚げと青菜の炒め物	竹輪と野菜の煮物	ツナとポテトの煮物	白菜ソテー	卯の花
	もやしの胡麻和え	納豆	ブロッコリーの辛子和え	白菜のおかか和え	ほうれん草の和え物	もやしの生姜和え	カリフラワーのしそ和え	ほうれん草のワサビマヨ和え	オクラのお浸し	茄子のおろし和え	キャベツの胡麻和え
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳
	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	
昼	☆季節食☆	☆イベント食☆	◎セレクト食◎	ショコラパン	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	チャーハン	御飯	カレーうどん
		御飯	A:ハムカツ	グリーンサラダ	鯖の味噌煮	回鍋肉		鶏肉と野菜の塩だれ炒め	春巻き	鶏肉のマヨネーズ焼き	だし巻き卵
		鯵のかば焼き風	B:鯵フライ	クリームシチュー	オクラのポン酢和え	隠元サラダ		ブロッコリーサラダ	青梗菜のサラダ	ビーフンサラダ	ほうれん草の生姜和え
		切り干し大根の煮物	ひじきサラダ	白桃コンポート	漬物	漬物		漬物	中華スープ	漬物	
		漬物　さつま汁	漬物　味噌汁		清汁	中華スープ		味噌汁		味噌汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉団子の酢豚風	桜エビと麩の卵焼き	ほっけの塩焼き	鰆の南部焼	豚肉と春雨の旨煮	鶏モモのこってり煮	青椒肉絲風	ぎせい豆腐	カレイの和風ムニエル	鯵の梅しそ焼き	鶏肉の香味ソースがけ
	青梗菜のナムル	隠元のピーナッツ和え	変わり冷奴	五目煮	ごぼうサラダ	胡瓜とわかめの酢の物	南瓜の含め煮	ひじきの煮物	大根サラダ	里芋のそぼろ煮	オクラの和え物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	白桃コンポート	マンゴーコンポート	黄桃コンポート	人参ゼリー	洋梨コンポート	フルーツカクテル	みかんコンポート	パイコンポート	リンゴコンポート	マンゴーコンポート	フルーツカクテル

	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	管理栄養士からのコメント
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	**食物繊維**
	ハムとポテトのクリーム煮	はんぺんと野菜の煮物	さつま揚げと青菜の煮浸し	野菜炒め	ウインナーと野菜のコンソメ煮	大根のそぼろ煮	さんまのかば焼き	はんぺんと野菜の煮物	さつま揚げと大根の煮物	
	もやしの柚子風味和え	小松菜の青しそ和え	大根のゆかり和え	納豆	隠元の生姜和え	青梗菜の辛子和え	オクラの柚子風味和え	カリフラワーのゆかり和え	キャベツのマヨ和え	
	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	
	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	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。
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	食物繊維には便秘解消の効果があること
	鱈の山椒焼き	煮込みハンバーグ	豚肉と茄子の炒め物	ホキの南蛮漬け	鶏肉の胡麻マヨ和え	鰆の野菜あんかけ	鶏肉の照り焼き	ビーフシチュー	かに玉	はもちろんのこと、食べたものの脂肪を
	南瓜サラダ	マリネ風サラダ	キャベツの中華和え	カリフラワーのサラダ	さつま揚げとさつま芋の煮物	茄子の香味和え	冬瓜のトロミ煮	エビとブロッコリーのサラダ	春雨サラダ	包み込んで、吸収しにくくさせるので、
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	ジャム	漬物	体重増加を防ぐのにも役立ちます。
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パインコンポート	味噌汁	ただし、イモ類のとりすぎは
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	逆に肥満にもつながりますのでご注意を！
	豆腐ステーキの蟹あんがけ	千草焼き	白身魚のチリソースがけ	豚肉と野菜のスタミナ炒め	鰤の漬け焼き	炒り鶏	コロッケ	豆腐の肉みそがけ	カレイの煮物	
	カリフラワーのカレーソテー	蓮根サラダ	ごぼうサラダ	かぶの柚子みそ掛け	ほうれん草と蒲鉾のおかか和え	もやしの和風和え	野菜の胡麻和え	小松菜のお浸し	切り干し大根の煮物	
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
	オレンジ	洋梨コンポート	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	白桃コンポート	みかんコンポート	人参ゼリー	リンゴコンポート	