

	10/1 月	10/2 火	10/3 水	10/4 木	10/5 金	10/6 土	10/7 日	10/8 月	10/9 火	10/10 水	10/11 木				
朝	御飯 鶏肉のもやし炒め 白菜の生姜和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根の金平 モロヘイヤとおくら のおかか和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 焼き秋鮭 梅肉和え 味噌汁 昆布佃煮	御飯 小松菜と大根の そぼろ炒め 春菊のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め 山芋のなめ茸和え たいみそ 味噌汁	御飯 炊き合わせ キャベツの卵とじ炒め 梅干し 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 キャベツの梅和え あみ佃煮	御飯 厚揚げ炒め かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろろ煮 青菜のポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 なめたけおろし たいみそ 味噌汁				
昼	三色丼 もずくと豆腐の 酢の物 けんちん汁 りんご缶	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース かぼちゃサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 ハンバーグ きのこソース アスパラサラダ コンソメスープ 桜だいこん	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵と木耳炒め きゅうり漬 コンソメスープ	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ メープルシロップ コーンクリームスープ	松茸ご飯 さんまのきのこあん さつま芋と玉ねぎの 塩麹バター煮 なます すまし汁 柿	御飯 かつのおろし煮 青菜の磯部和え しば漬 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ 青しその実漬 わかめスープ	御飯 タラの煮物 わさび和え きゅうり漬 さつま汁	御飯 鶏肉の香味ソース かにかまの酢の物 漬物 すまし汁	秋野菜のカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ				
夕	御飯 タラの塩麹漬け焼き じゃが芋ときのこの 炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 むつの照り焼き なすとピーマンの 醤油炒め物 しば漬 バナナ	御飯 かれの煮付け 里芋の煮っころがし キャベツの昆布和え 洋ナシ	御飯 牛井風 三色豆 ちくわと きゅうりの和え ブイ・クレスゼリー	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃのいとこ煮 野沢菜漬 フルーツカクテル	御飯 赤魚の西京焼き ぜんまいの煮物 白菜のゆず和え もも缶	御飯 アジの甘酢あんかけ 春雨の炒め煮 刻みつぼ漬け パイン缶	御飯 擬製豆腐 じゃが芋のたらこ和え しらすおろし おいしくせんい梅ゼリー	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の煮浸し 貝柱の酢の物 キウイ	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 しば漬 もも缶	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 たかな漬け 牛乳寒				
	10/12 金	10/13 土	10/14 日	10/15 月	10/16 火	10/17 水	10/18 木	10/19 金	10/20 土	10/21 日	10/22 月				
朝	御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の 胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 大根サラダ ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜のごま和え ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 キャベツと 干えびの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え 梅びしお 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 のりの佃煮 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 桜だいこん 味噌汁	御飯 赤魚西京焼き チンゲン菜のさつと煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 じゃが芋の マスタード和え 梅干し 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁				
昼	長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	御飯 鯖のパンソース 春菊のくるみと和え 桜だいこん 豚汁	御飯 鮭のマスタード焼き 長芋ともやしの バター炒め コンソメスープ 奈良漬	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 マスカットゼリー 柿なます すまし汁	牛井 温泉卵 山芋のなめ茸和え すまし汁	御飯 酢鶏 野菜の酢じゃこ和え 漬物 チンゲン菜のスープ	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ パンブキンスープ イチゴジャム	御飯 さんまの蒲焼風 ごぼうのそぼろ煮 しば漬 のっぺい汁	御飯 豚肉の中華炒め トマトとほうれん草 のサラダ 千切りたくあん ワンタンスープ	御飯 ホキときのこの マヨネーズ焼き なす生姜の炒め きゅうり漬 味噌汁				
夕	御飯 すずきのバター ソース焼き 白和え きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 メバルの煮付け 切り干し大根炒り煮 納豆 野沢菜漬け	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふるふき大根 しば漬 HGみかんゼリー	御飯 ぶりの照り焼き なすの生姜醤油 三色豆 刻みつぼ漬け	御飯 石狩鍋 小松菜の和え物 桜だいこん もも缶	御飯 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 大根のゆず和え りんごゼリー	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしとザーサイ の和え物 みかん缶詰	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 酢みそ和え パイン缶	御飯 焼き肉 白菜のゆず和え 刻みつぼ漬け フルーツ	御飯 かれの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 洋ナシ	ゆかりご飯 すき焼き風煮 ぶどうムース モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬け				
	10/23 火	10/24 水	10/25 木	10/26 金	10/27 土	10/28 日	10/29 月	10/30 火	栄養メモ						
朝	御飯 秋野菜の塩麻婆豆腐 春菊の胡麻和え たいみそ 味噌汁	御飯 野菜炒め キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げの煮物 とろろ芋 あみ佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 マーボー白菜 なすツナの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 梅干し 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 ピーマンのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き 蒸し鶏と 小松菜の和え物 あみ佃煮 味噌汁	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊のくるみと和え 梅びしお	<p>10月栄養メモ</p> <p>過ぎしやすい日が続く時期となりました。一方で夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自立神経が乱れやすかったりと便秘をおこしやすい時期でもあります。</p> <p>便秘対策は食生活が基本です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかり食べよう ・水分補給と食物繊維を十分に！ (根菜、大豆、海草類、寒天、きのこ類) ・腸内環境を整えよう。 <p>腸内の善玉菌を増やす、ヨーグルト、味噌、大豆製品、玉ねぎ、ごぼう、にんにくなど積極的に食べましょう。)</p>					
昼	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん 卵のスープ	御飯 白身魚のタルタル添え かぶとレタスのコールス ロー 千切りたくあん けんちん汁	御飯 さわらソテーわさび マヨみそソース 変わり肉じゃが 野沢菜漬	黒糖パン 鶏のから揚げ 大豆サラダ コンソメスープ ママレード	たぬきそば 根菜の煮物 ヨーグルトと 寒天のいちごソース	御飯 太刀魚の香草焼き 切り干し大根炒り煮 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 チーズハンペンフライ ジャーマンポテト 青しその実漬 コンソメスープ	御飯 鶏肉の生姜炒め ほうれん草の かにかま和え 青しその実漬 すまし汁						
夕	御飯 鱈の2色揚げ ごぼうのそぼろ煮 青しその実漬 りんご缶	御飯 マスの照り焼き チンゲン菜と ちくわの胡麻和え ヨーグルト和え 納豆	御飯 豚肉の煮込み 空也蒸し きゅうり漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 信田煮 ほうれん草のお浸し 豆甘煮 青しその実漬	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 りんご	御飯 おでん チンゲン菜と 桜エビの和え物 フルーツカクテル 奈良漬	御飯 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 パイン缶	御飯 黄金かれの煮付け ぜんまいの 田舎風炒め 冬瓜の酢の物 フルーツカクテル						