

	10/1 日	10/2 月	10/3 火	10/4 水	10/5 木	10/6 金	10/7 土	10/8 日	10/9 月	10/10 火	10/11 水		
朝	御飯 炊き合わせ キャベツとツナの 胡麻酢和え 梅びしお 味噌汁	御飯 鶏団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろろ煮 ほうれん草のポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋と 鶏肉の煮物 白菜と干えびの和え物 青しその実漬 味噌汁	御飯 野菜炒め 大根の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 ちんげん菜と しめじの辛し和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 豚肉とほうれん草の 中華炒め なめ茸和え 桜だいいん 味噌汁	御飯 炊き合わせ ほうれん草の おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの塩焼き 五目煮 青しその実漬 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え たかな漬 味噌汁		
昼	御飯 アジの甘酢あんかけ 春雨の炒め煮 きゅうり漬 味噌汁	中華丼 中華和え 洋ナシ・ レタススープ	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 昆布佃煮 すまし汁	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ ヨーグルト和え 味噌汁	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 豆甘煮 すまし汁	松茸ご飯 さんまのきのこあん さつま芋と玉ねぎの 塩麴バター煮 なます 柿 すまし汁	ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え 漬物 チンゲン菜のスープ	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁		
夕	御飯 かつとじ煮 青菜の磯部和え 漬物 りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ 白菜の甘酢和え きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 千切りたくあん ぶどうムース	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 パイン缶	御飯 かれいの煮付け なす生姜の炒め 三色豆 マンゴー缶	御飯 鯖の幽庵焼き 白菜と切干大根の レモン醤油和え 納豆 もも缶	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます パイン缶	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 貝柱の酢の物 フルーツ	御飯 ブリの香り焼き もずくのとろろがけ きゅうり漬 りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしとカニカマの 和え物 フルーツヨーグルト	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 刻みつぼ漬 洋ナシ		
	10/12 木	10/13 金	10/14 土	10/15 日	10/16 月	10/17 火	10/18 水	10/19 木	10/20 金	10/21 土	10/22 日		
朝	御飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のナムル 千切りたくあん 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	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 梅びしお	御飯 野菜つみれの甘辛煮 マヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 鶏肉とじゃが芋 の炒り煮 チンゲン菜のナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉のオイスター炒め キャベツのピーナッツ和 え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え たいみそ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 青しその実漬 味噌汁		
昼	スパゲティナポリタン ポテトサラダ マンゴー 卵とキャベツのスープ	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ イチゴジャム パンブキンスープ	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいいん 豚汁	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	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ 刻みつぼ漬 つみれ汁	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 カクテルゼリー 柿なます すまし汁	御飯 松風焼 蒸し鶏とほうれん草 の和え物 ヨーグルト和え わかめスープ	ちらし寿司 だいいんのそぼろ煮 パインムース お吸い物	食パン 白身魚のタルタル添え かぶとレタスのコールス ロー あんずジャム コーンクリームスープ	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ マンゴーヨーグルト すまし汁	御飯 鯖の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 刻みつぼ漬 味噌汁		
夕	御飯 豚肉と里芋の甘辛煮 空也蒸し 白菜漬け バナナ	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 胡麻酢和え ヨーグルト和え	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 しば漬 いちごゼリー	ゆかりご飯 すき焼き風煮 モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬 ぶどうムース	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 青しその実漬	御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え 桜だいいん もも缶	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 たかな漬 りんご缶	御飯 ぶりの照り焼き 小松菜と冬瓜の炒め物 きゅうり漬 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 みかん缶詰		
	10/23 月	10/24 火	10/25 水	10/26 木	10/27 金	10/28 土	10/29 日	10/30 月	10/31 火	栄養メモ			
朝	御飯 黒ムツ西京焼き ごぼうのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の オイスターソース炒め いんげんのピーナッツ和 え 千切りたくあん 味噌汁	卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊のくるみ和え 梅びしお	御飯 なすとツナの中華炒め オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフンの五目炒め ほうれん草の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 目玉焼き 胡麻酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き チンゲン菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒めカレー風味 長芋とオクラの和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え たかな漬 味噌汁	10月栄養メモ 厳しかった残暑もようやく一段落し、秋の気配がしてくる頃です。過ごしやすい時期ですが、朝晩と日中の気温差には注意が必要です。夏は体を冷やす料理を召し上がり、体を穏やかに温め酷暑で疲れた胃腸を労りましょう。また、秋が深まるにつれ、空気の乾燥も進みます。体の水分を守り、潤してくれる食材を取り入れたいものです。乾燥から守ってくれる食材としては、かぼちゃ、人参、ほうれん草、チーズ、納豆、まぐろ、鮭があげられます。秋に旬を迎える梨、柿、林檎等のフルーツも、もちろん水分補給に効果的です。三食きちんと食べ、季節の変わり目に体調を崩すことのないように過ごしましょう。			
昼	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵と木耳炒め 桜だいいん コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し たかな漬 すまし汁	トマトたっぷりハヤシライ ス 花野菜サラダ もも缶 玉子スープ	山菜そば 根菜の煮物 ヨーグルいちごソース	黒糖パン チーズハンペンフライ ジャーマンポテト ママレード コンソメスープ	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 野菜と玉子のサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜とかにかまの和 え物 桜だいいん さつま汁	御飯 鮭の野菜あんかけ 鶏と野菜の旨煮 オレンジムース すまし汁	御飯 コロッケ 白和えサラダ きゅうり漬 のっぺい汁				
夕	御飯 牛皿 胡瓜とじゃこの酢の物 三色豆 パイン缶	御飯 黄金かれいの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の酢の物 洋ナシ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜のなめ茸和え 野沢菜漬 りんご缶	御飯 変わり肉じゃが キャベツと春雨の和え物 きゅうり漬 ぶどうムース	御飯 豚肉の五色炒め 白和え たかな漬 フルーツカクテル	御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの和え物 ヨーグルト和え	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油 刻みつぼ漬 豆甘煮	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 青しその実漬 りんご缶	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト				