

入所 令和4年10月 月間献立



| 10月1日(土) | 10月2日(日) |
|--|---|
| ご飯 みそ汁 竹輪と里芋煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風生姜焼き シルバーサラダ 漬物 ご飯 ぎせい豆腐 大根の炒め煮 栗のコンポート | ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 もやしの柚子和え ふりかけ 牛乳 ご飯 かき玉汁 あじの梅味噌焼き ひじきと蓮根サラダ 漬物 ご飯 鶏肉のうまい焼き いんげんの辛子マヨ和え 漬物 マンゴーのコンポート |

| 10月3日(月) | 10月4日(火) | 10月5日(水) | 10月6日(木) | 10月7日(金) | 10月8日(土) | 10月9日(日) |
|--|--|---|---|---|---|---|
| ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ オクラのしそ風味和え たいみそ 牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 蒲鉾と青菜の和え物 漬物 ご飯 ロールキャベツ ミモザプロッコリーのサラダ 漬物 パインのコンポート | ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 白身魚の揚げだし 大根サラダ 漬物 ご飯 鶏肉の味噌炒め 変わり奴 漬物 バナナ | ご飯 みそ汁 ソーセージとじゃが芋のマヨ炒め もやしのお浸し ふりかけ 牛乳 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 ご飯 豚肉のブルコギ風 青梗菜のナムル 漬物 みかんのコンポート | ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め煮 カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ しめじとカブの煮物 漬物 ご飯 茄子と挽肉のカレー フレンチサラダ 漬物 白桃のコンポート | きのご糎炊 鯛つみれの煮物 菜の花の和風サラダ 牛乳 ご飯 ☆郷土料理☆ ～山梨県～ ほうとう風 肉詰いなり キャベツ辛子マヨ和え ご飯 家常豆腐 わかめの中華サラダ 漬物 フルーツカクテル | ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜ソテー いんげんのポン酢和え ふりかけ 牛乳 ご飯 コンスープ たらのガーリックソテー ポテトサラダ 漬物 ご飯 鶏肉の南部焼き ニラともやしの生姜炒め 漬物 フルーチェ | ご飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 白菜のゆかり和え うめびしお 牛乳 ご飯 中華スープ マーボー春雨 カニカマの中華サラダ 漬物 ご飯 カレイの照り焼き さつまいものレモン煮 漬物 黄桃のコンポート |

| 10月10日(月) | 10月11日(火) | 10月12日(水) | 10月13日(木) | 10月14日(金) | 10月15日(土) | 10月16日(日) |
|--|--|---|---|--|--|--|
| ご飯 みそ汁 卵の花 小松菜の柚子風味和え ふりかけ 牛乳 ご飯 ☆季節食☆ 栗ごはん お吸い物 鮭の西京焼き 茶碗蒸し蟹あん 季節の白和え 水羊羹(芋) | ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 オクラのお浸し ふりかけ 牛乳 ご飯 ジャム ブラウンシュ いんげんのサラダ りんごのコンポート | ご飯 みそ汁 中華風五目煮 納豆 のり佃煮 牛乳 ご飯 ☆セレクト食☆ A:アジの漬け焼き B:鶏肉の漬け焼き ひじきサラダ 漬物 ご飯 ハムカツ じゃが芋の煮ころがし 漬物 人参ゼリー | ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 大根のしそ和え たいみそ 牛乳 ご飯 パンブキンスープ 鶏肉のマーメレード焼き キャロットサラダ 漬物 ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 ほうれん草のソテー 漬物 黄桃のコンポート | ご飯 みそ汁 ソーセージとかぶの洋風煮 カリフラワーの生姜和え ふりかけ 牛乳 ご飯 すまし汁 白身魚のステーキソース 野菜の和風和え 漬物 ご飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 パインのコンポート | ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 いんげんのサラダ ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉の玉葱のオイスター炒め 白菜のポン酢和え 漬物 ご飯 鶏肉の和風マスタード焼き 里芋の土佐煮 漬物 オレンジ | ご飯 みそ汁 さつまいものそぼろ煮 キャベツときのこのわさび和え ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 大豆と鶏の根菜煮 菜の花の中華風サラダ 漬物 ご飯 タラの油淋鶏ソース 胡瓜ともやしの胡麻ドレ和え 漬物 白桃のコンポート |

| 10月17日(月) | 10月18日(火) | 10月19日(水) | 10月20日(木) | 10月21日(金) | 10月22日(土) | 10月23日(日) |
|--|---|---|---|---|--|---|
| ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 ほうれん草のおかか和え たいみそ 牛乳 ご飯 ミルクスープ きのこハンバーグ れんこんサラダ 漬物 ご飯 サワらの和風ムニエル 大根の浅漬けゆかり風味 漬物 りんごのコンポート | ご飯 みそ汁 ウインナーとポテト炒め 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 しらすとわかめの酢の物 漬物 ご飯 サバの竜田揚げ 塩キャベツ 漬物 パインのコンポート | ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 隠元の山椒和え ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 豆腐の五目あんかけ さつまいもサラダ 漬物 ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 冬瓜の旨煮 漬物 白桃のコンポート | ご飯 みそ汁 しらす糎炊 田舎煮 大根しそ風味和え 牛乳 ご飯 野菜タンメン 焼き餃子 カリフラワーの中華和え 漬物 ご飯 アジのBBQ風ソースかけ 小松菜のわさび和え 漬物 マンゴーのコンポート | ご飯 みそ汁 豆腐のトロロ煮 もやしのお浸し ふりかけ 牛乳 ご飯 ～井巡り～ かつ丼 みそ汁 白菜の甘酢和え 漬物 ご飯 筑前煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 バナナ | ご飯 みそ汁 さつまいもと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳 ご飯 すまし汁 ぶりのねぎ味噌焼き ブロッコリー柚子風味サラダ 漬物 ご飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ 漬物 みかんのコンポート | ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー 菜の花のマヨ和え ふりかけ 牛乳 ご飯 カレーライス グリーンサラダ 漬物 乳酸飲料 |

| 10月24日(月) | 10月25日(火) | 10月26日(水) | 10月27日(木) | 10月28日(金) | 10月29日(土) | 10月30日(日) |
|---|---|---|---|--|--|--|
| ご飯 みそ汁 卵と青菜の炒め物 カリフラワーサラダ うめびしお 牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め キャベツの辛子和え 漬物 ご飯 ホキの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 漬物 黄桃のコンポート | ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 小松菜の柚子和え ふりかけ 牛乳 ご飯 ◎郷土料理◎ ～山形～ 芋煮風(小鉢) アジフライ 漬物 ご飯 手作りつくね もやしと大葉の和風和え 漬物 フルーチェ | ご飯 みそ汁 はんぺんとかぶ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 ご飯 カスタードロール コンスープ 挽肉とキャベツのキッシュ風 マゼドアンサラダ ご飯 鶏肉のカレーソテー カニカマと大根サラダ 漬物 フルーツカクテル | ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉の幽庵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 ご飯 豆腐の肉味噌かけ 蓮根の炒り煮 漬物 パインのコンポート | ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生姜煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳 ご飯 チャーハン 中華スープ しゅうまい ピーマンの中華和え ご飯 鶏の野菜あんかけ 里芋の和風サラダ 漬物 人参ゼリー | ご飯 みそ汁 挽肉とポテトのソテー 白菜のしそ風味和え たいみそ 牛乳 ご飯 みそ汁 サワらの山椒焼き ごぼうとひじきの梅マヨ和え 漬物 ご飯 鶏肉のハーブパン粉焼き キャベツサラダ 漬物 マンゴーのコンポート | ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 大根と胡瓜のサラダ ふりかけ 牛乳 ご飯 ～お楽しみ献立～ 季節の炊き込みご飯 お吸い物 鯉のたたき 菊の酢の物 焼き茄子 抹茶ゼリー ご飯 桜えびのお蒸入り卵焼き 大豆のサラダ 漬物 キウイ |

10月31日(月)

朝
ご飯
みそ汁
豆腐の旨煮
オクラのおかか和え
うめびしお
牛乳

昼
☆ハロウィン☆
キャロットライス
南瓜入り シチュー
ほうれん草のサラダ
フルーツカクテル

夕
ご飯
回鍋肉
切干大根のごま酢和え
漬物
みかんのコンポート

管理栄養士からのコメント
 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 南瓜・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！