

令和6年 10月		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)
朝		ご飯 みそ汁 おつゆ魁の卵とじ ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	やさい雑炊 はんぺんの煮浸し 大根のゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 菜花のわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの炒め物 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 ツナとがぶの炒め煮 隠元のごま和え 牛乳
昼		ご飯 コーンスープ 鶏肉のパン粉焼き 花野菜のサラダ 漬物	☆季節食☆ 栗ごはん お吸い物 秋サバの西京焼き 茶碗蒸し置あん 季節の白和え 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 和風きのこハンバーグ 厚揚げのピリ辛炒め 漬物	ご飯 みそ汁 照り焼きチキン 冬瓜の佃煮 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の七味焼き 鶏団子のきのこあんかけ 漬物	ご飯 清汁 豚ひきと豆葱のニラ味噌炒め わかめの酢の物 漬物
夕		ご飯 焼豆腐と焼き肉の甘辛とろろ煮 うま塩キャベツ 漬物 白桃のコンポート	鶏肉のソテー 玉葱ソースかけ 人参ともやしの胡麻ドレ和え 漬物 オレンジ	あじフライ 根菜煮 漬物 フルーツカクテル	カレーの有馬煮 茄子の揚げ浸し 漬物 フルーチェ	ご飯 スパニッシュオムレツ カリフラワー梅サラダ 漬物 パインのコンポート	鶏肉の生姜焼き じゃが芋の金平 漬物 マンゴーのコンポート
		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)	10月12日(土)
朝		ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 チンゲン菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 あざりと野菜の煮物 白菜の浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 カリフラワーのわさび和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳
昼		茄子とひき肉のカレー コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き ツナと人参の味ぽん和え 漬物	◎セレクト食◎ A: カレイのきのこあんかけ B: 鶏肉のきのこあんかけ ひじきの煮物 漬物	醤油ラーメン かにしゅうまい ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の塩レモン炒め 中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 たらん天ぷら生薑みぞれあん わかめとカニカマの春雨サラダ 漬物
夕		ご飯 ほきの山賊焼き風 切干大根の煮物 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋の柚子煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め 菜の花のためぎ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豆腐の旨煮 ピーマンサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 ほきのミモザ焼き グリーンサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ 漬物 フルーツカクテル
		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)
朝		ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 チキンボールの中華煮 キャベツのさっぱり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの味付け 白菜のしそ風味和え たいみそ 牛乳	中華雑炊 えびつみれの煮物 もやしのお浸し 牛乳
昼		ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎだれかけ さつま芋のバター醤油煮 漬物	ご飯 みそ汁 車軸と鶏肉の煮物 ごぼうの胡麻和え 漬物	カスタードロール クラムチャウダー ポパイサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 たらん紅葉焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	★井巡り★ 天津飯 中華スープ キャベツの塩だれ和え ぶどうゼリー	ハヤシライス イタリアンサラダ 漬物 乳酸飲料
夕		ご飯 変わり麻婆茄子 菜種和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ハムカツ フレンチサラダ 漬物 キウイ	ご飯 秋野菜の筑前煮 菜の花の七味マヨ和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根サラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 厚揚げと挽肉の生姜味噌炒め ブロッコリーの昆布和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の香味炒め わかめの和え物 漬物 マンゴーのコンポート
		10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝		ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 隠元のごま和え うめびしお 牛乳	かに雑炊 豆腐チャンプルー なめ茸おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと冬瓜のコンソメ煮 茄子のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 田舎煮 ポテト煮 牛乳
昼		ご飯 みそ汁 たらん磯焼き 豚バラ大根 漬物	◎郷土料理◎ ～奈良県～ にゅうめん 茄子と豚肉の味噌炒め 菜花のサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ醤油焼き カニカマとほうれん草和え 漬物	ご飯 みそ汁 コーンスープ 白身魚のマスタード焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル 漬物	～お楽しみ献立～ 炊き込みご飯 お吸い物 麩のたたき 菊の酢の物 黒ごまプリン 茄子の柚子味噌かけ
夕		ご飯 挽肉の五目煮し 里芋の和風サラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋の金平 漬物 黄桃のコンポート	カレーライス 切干大根とひじきのサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の桑焼き 大根のうま塩煮 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 白菜の甘酢和え 漬物 フルーツカクテル
		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		ご飯 みそ汁 挽肉と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 茄子のしそ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと大根の煮物 二色浸し ふりかけ 牛乳	<p>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！</p>	
昼		食パン ジャム ミネストローネ グリーンサラダ いちごムース	ご飯 みそ汁 鱈のチリソース 春雨のナムル風 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の冷部煮 じゃが芋の和風マヨ和え 漬物	～ハロウィー献立・ 秋の味覚ランチ～ おろし人参ときのこのピラフ さつま芋と南瓜のシチュー 彩りサラダ リンゴのコンポート		
夕		ご飯 ほきの野菜あんかけ ほうれん草の辛子あえ 漬物 パインのコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 松風焼き れんこんの青のり炒め 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐ステーキピリ辛肉みそかけ わかめサラダ 漬物 バナナ		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい