

	平成25年 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)	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)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げの煮物	鶏肉のコンソメ煮	納豆	出し巻き卵	魚肉ソーセージの洋風炒め	豚肉とかぶの煮物	絹さやの卵とじ	かつおと野菜の彩りソテー	炒り卵	豆腐の和風あんかけ	ちくわとさつま芋の煮物
	ほうれん草のお浸し	もやし炒め	野菜の煮物	いんげんと挽肉の炒め物	茄子の生姜和え	白菜の梅おかか和え	小松菜のわさび醤油和え	納豆	花野菜サラダ	キャベツのあっさり漬	オクラのお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	漬物	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
昼	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	味噌汁・牛乳
	ご飯	黒糖ロール	炊込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目散らし寿司	ご飯	◎セレクト◎	ご飯	なめこ御しうどん
	かれのオニオンソースかけ	メンチカツ	鱈の漬け焼き	鶏の衣焼	メヌケの照り煮	鶏肉のパン粉焼き	筑前煮	牛肉の焼肉風炒め	A:かじまぐろの味噌焼き	ボークジンジャー	長芋の塩焼き
	かぶの吉野煮	南瓜サラダ	さつま芋のレーズン煮	カリフラワーのとりみあん	大根のしそ風味和え	マカロニサラダ	漬物	胡麻いんげん	B:豚肉の味噌炒め	ビーフン炒め	健康サラダ
夕	漬物	ジャム	浅漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	もずく酢	漬物	
	清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	パンプキンスープ	清汁	コンソメスープ	清汁	味噌汁	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	酢豚	ほっけの塩焼き	チキンソテー	鮭の和風ムニエル	ポテトサラダ	鱈のおろし煮	鶏たんごと大根のこっくり煮	鱈の蒲焼き	鶏肉のクリーム煮	白身魚フライ	鶏肉の山椒焼き
朝	ミモザサラダ	落花生和え	キャベツのコールスロー	炊き合わせ	梨	金平ごぼう	ひじき煮	シーザーサラダ	きのこソテー	南瓜の煮物	
	パインのコンポート	りんごフルーチェ	バナナ	人参ゼリー	漬物	オレンジ	牛乳寒天	りんごのコンポート	バナナ	みかんのフルーチェ	
	ザーサイ	昆布佃煮	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
	10月12日(土)	10月13日(日)	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)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)
朝	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	鶏そぼろ	がんもの煮物	鮭の塩焼き	田舎煮	マカロニのコンソメ煮	厚揚げと野菜の炒め物	車麩の煮物	ウインナーと青菜のソテー	スクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の煮浸し	オムレツ
	いんげんの炒め物	かぶの昆布和え	えのきと小松菜の生姜醤油和え	かにと胡瓜の和え物	ツナサラダ	かぶのゆかり和え	ポパイサラダ	カリフラワーのしそ風味和え	オクラのなめ茸和え	納豆	大豆のトマト煮
	ふりかけ	漬物	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	漬物	たいみそ	ふりかけ
昼	味噌汁・牛乳	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	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
	ご飯	ボークカレー	キャラットライス	きじ焼き丼	ご飯	ご飯	レーズンロール	さつま芋ご飯	※お楽しみ献立※ 握り寿司	ご飯	ご飯
	豚かつ	グリーンサラダ	ロールキャベツ	金平ごぼう	回鍋肉	鯖の香味焼き	ポークピカタ	鮭の付け焼き	肉団子の黒酢あん	ほっけの深味干し	炒り鶏
	3色なます	福神漬	いんげんの洋風和え	漬物	野菜のじゃこ和え	南瓜の煮物	さつま芋のミルク煮	れんこんの高菜炒め	ほうれん草の胡桃和え	漬物	漬物
夕	漬物	ジョア	クリームポターージュ	味噌汁	漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁
	味噌汁				中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	清汁			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の煮付け	麻婆なす	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き	豆腐のふわふわ卵とじ煮	鶏もものこってり煮	たららの香り揚げ	煮こみハンバーグ	鶏肉のカレー風味焼き	鯖の有馬焼き	牛肉のオイスター炒め
朝	しめじと白菜の和え物	胡瓜の中華和え	ポテトサラダ	切干大根の炒め煮	ベーコンと青菜のソテー	きのこサラダ	あざりと大根の炒め物	海老と野菜のマリネ	豆たっぷりサラダ	きざみ昆布の炒り煮	中華サラダ
	白桃のコンポート	キウイ	パインのコンポート	黄桃のコンポート	杏仁豆腐	キウイ	人参ゼリー	メロンのフルーチェ	白滝と木耳の炒り煮	みかんのコンポート	人参ゼリー
	漬物	ザーサイ	野沢菜漬	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	白菜の浅漬け	漬物	漬物
	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	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	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	食物繊維  <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 薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・蒟蒻・白菜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>	
	和風チャンプル	野菜炒め	ツナ炒り卵	野菜つみれの煮物	豚大根	五目卵焼き	ちくわの煮物	温泉卵	炒り豆腐		
	青菜のしめじ和え	豆とほうれん草のサラダ	しらすおろし	キャベツのさっぱり和え	青菜の煮浸し	もやしの和え物	ちんげん菜のきのこ和え	もやしソテー	キャベツの炒め物		
	ふりかけ	ふりかけ	漬物	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮		
昼	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	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	牛乳		
	ご飯	麦ご飯	チキンライス	ご飯	ご飯	ご飯	きつねそば	ご飯	ご飯		
	ミックスフライ	さんまの塩焼き	クリームシチュー	スタミナ炒め	鯖の味噌煮	豆腐とえびの旨煮	海老の炒め物	鶏肉と野菜のオイスター炒め	白身魚のレモンソースかけ		
	胡瓜の酢の物	とろろ芋	シェフサラダ	もやしのナムル	パンプキンサラダ	茄子の味噌グラタン	杏仁豆腐	厚揚げのチリソース	ブロッコリーサラダ		
夕	漬物	漬物	かぶのピクルス	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	パンプキンスープ	味噌汁		味噌汁	清汁	清汁	わかめスープ	清汁			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	鶏肉の柔らか煮	鶏肉の南蛮漬け	たららの野菜蒸し	赤魚の煮付け	手作りつくね	生野菜サラダ	豚肉の辛子味噌焼き	カレイのおろし煮	鶏肉の梅肉風		
朝	金平ポテト	五目ひじき	揚げだし豆腐	さき身と胡瓜の土佐酢和え	ピーナッツ和え	人参ゼリー	きざみ昆布の煮物	春雨サラダ	里芋の煮物		
	パイン	牛乳寒	洋梨のコンポート	オレンジ	イチゴのフルーチェ	福神漬	カリフラワーの梅風味	りんごのコンポート	イチゴのフルーチェ		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		

※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