

	10/1 水	10/2 木	10/3 金	10/4 土	10/5 日	10/6 月	10/7 火	10/8 水	10/9 木	10/10 金	10/11 土		
朝	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 もやしの卵とじ 梅びしお	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 きゅうりの マヨネーズ和え ふりかけ 牛乳	御飯 肉じゃが 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 ちくわときゅうり の和え物 梅干し	雑炊 鮭そぼろ 牛乳 いんげんの ピーナッツ和え あみ佃煮	御飯 鶏肉のもやし炒め 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 キャベツのツナ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋の金平 おろし和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 五目煮 梅肉和え 味噌汁 昆布佃煮	御飯 大根のそぼろ炒め モロヘイヤのツナ和え 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		
昼	御飯 鶏肉と銀杏の炒め物 すまし汁 豆腐の葱チャンプル 田舎金時豆	御飯 大根の旨煮 つみれ汁 白和え きゅうり漬	黒糖パン チキンと根菜のクリー ム煮 飲むヨーグルト ミモザサラダ イチゴジャム	にゅうめん 秋野菜の煮物 ぶどうムース	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 かにかまの酢の物 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 チンジャオロース 冷や奴 青しその実漬 チンゲン菜のスープ	御飯 鶏肉の梅焼き 野菜サラダ 野沢菜漬け コンソメスープ	大豆入りドライカレー 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 メンチカツ ひじき入り炒り 豆腐 きゅうり漬 すまし汁	食パン スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ ママレード コンソメスープ	松茸ご飯 さんまのきのこあん さつま芋のきんぴら なます すまし汁 柿		
夕	御飯 白身魚のもろみ焼き 筑前煮 しらすおろし 桜だいこん	御飯 ホキの蒲焼 冬瓜の胡麻甘辛煮 山芋のなめ茸和え パイン缶	御飯 かれいの煮付け 大根の金平 もずく酢 漬物	御飯 麻婆豆腐 きのこの炒め物 もやしの生姜和え フルーツ和え	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 桜だいこん	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 きゅうり漬け バナナ	御飯 かれいの煮付け かぼちゃの煮物 しば漬 納豆	御飯 牛井風 じゃこ豆 ちくわときゅうりの和え ブイ・クレゼリー	御飯 白身魚の南部焼き 里芋の煮ころがし 野沢菜漬け りんごのコンポート	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		
	10/12 日	10/13 月	10/14 火	10/15 水	10/16 木	10/17 金	10/18 土	10/19 日	10/20 月	10/21 火	10/22 水		
朝	御飯 炊き合わせ キャベツの卵とじ炒め 梅干し 味噌汁	雑炊 鶏肉カレー煮 キャベツの梅和え あみ佃煮 牛乳	御飯 厚揚げ炒め かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろとろ煮 青菜のポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと 三つ葉の煮びたし しらすおろし たいみそ 味噌汁	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 ふきとがんもの煮物 牛乳 きゅうりの中華和え ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 とろろ芋 昆布佃煮 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草の胡麻和 え ふりかけ 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		
昼	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 卵のスープ	御飯 タラの煮物 わさび和え きゅうり漬け すまし汁	御飯 鶏肉の香味ソース かにかまの酢の物 漬物 すまし汁	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん 卵のスープ	ロールパン 鶏のから揚げ 大豆サラダ コンソメスープ ママレード	きつねそば 鶏肉と根菜の甘酢煮 ヨーグルト和え	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 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ フルーツミックス	きのこご飯 茶わん蒸し 秋野菜の旨煮 柿なます すまし汁	牛井 山芋のなめ茸和え ヨーグルト和え すまし汁		
夕	御飯 豚肉とオクラの炒め物 春雨の炒め煮 刻みつぼ漬け パイン缶	御飯 擬製豆腐 たらこ炒め なめたけおろし 千切りたくあん	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	御飯 根菜とつくね煮 白和え きゅうり漬け 洋ナン	御飯 赤魚の煮つけ かぼちゃの煮物 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 パイン缶	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 キャベツのおかか和え 納豆 もも缶	御飯 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 もずく酢 りんごゼリー		
	10/23 木	10/24 金	10/25 土	10/26 日	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	栄養メモ			
朝	雑炊 五目煮 モロヘイヤのお浸し 桜だいこん 牛乳	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き チンゲン菜のさっと煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 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	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 ふきとうず麩の煮物 山吹和え 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 豚肉もやし炒め きゅうりの中華和え ふりかけ 味噌汁	<p>10月栄養メモ</p> <p>☆食物繊維 今月の旬の食材で、整腸作用があり食物繊維を多く含むさつま芋、里芋、れんこん、ごぼう、きのこ類などを献立に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、食べたものの脂肪を包みこんで吸収しにくくなるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、芋類の取りすぎは逆に肥満につながりますのでご注意ください！</p>			
昼	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 パンプキンスープ あんずジャム	御飯 さんまの蒲焼風 ジャーマンポテト 桜だいこん すまし汁	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 鮭とキャベツ のホイル焼き なす生姜の炒め きゅうり漬 味噌汁	味噌煮込みうどん やわらか豆腐 シュウマイ りんご煮	御飯 チキンソテー タルタル添え 大根と桜エビのサラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 白身魚の2色揚げ 変わり肉じゃが 野沢菜漬け すまし汁	黒糖パン ミネストローネ風 アスパラサラダ 飲むヨーグルト イチゴジャム				
夕	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 大豆のごま酢和え みかん缶詰	御飯 赤魚の煮つけ 金平ごぼう 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 かれいの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 りんご缶	ゆかりご飯 すき焼き風煮 ぶどうムース えびとオクラ のたたきと和え たかな漬け	御飯 ほっけのおろしソース 金平ごぼう 青しその実漬 もも缶	御飯 鱈の信州蒸し ほうれん草と 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・クレゼリー	御飯 はんぺんの肉詰フライ ほうれん草のお浸し 豆甘煮 青しその実漬				