




	平成27年 10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	厚揚げの煮物	鶏肉のコンソメ煮	野菜の煮物	出し巻き卵	魚肉ソーセージの洋風炒め	かつおと野菜の彩りソテー	絹さやの卵とじ	鶏肉とかぶの煮物	肉じゃが	豆腐の和風あんかけ	ちくわとさつま芋の煮物
	ほうれん草のゆず風味	もやし炒め	納豆	いんげんと挽肉の炒め物	豆腐チャンプルー	白菜の梅おかかか和え	小松菜のおろし和え	茄子の生姜和え	卵の花	キャベツのあっさり漬	オクラのお浸し
	たい味噌	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ
風	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	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
	ご飯	ミルクロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	散らし寿司	ご飯	シーフードカレー	ご飯
	かぶのオニオンソースかけ	メンチカツ	鯖の漬け焼き	鶏の葱ソース	ブリの照り煮	鶏肉のパン粉焼き	筑前煮	茶碗蒸し	かじきまぐろの味噌焼き	花野菜サラダ	メヌケの山椒焼き
	かぶの吉野煮	南瓜サラダ	さつま芋のレーズン煮	切干大根の炒め煮	大根サラダ	マカロニサラダ	温野菜	菜の花のおかかか和え	木耳と白滝の炒り煮	福神漬	もやしとちんげん菜のお浸し
夕	漬物	ジャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	清汁	漬物	コンソメスープ	漬物
	清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	コーンスープ	味噌汁	漬物	漬物	漬物	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	鮭の和風ムニエル	チキンソテー	ほっけの塩焼き	炊き合わせ	鱈のもろみ焼き	豚肉の甘酢あんかけ	カレーの照り焼き	鶏だんご大根のこつくり煮	鮭のおろし煮	チキンピカタ
朝	ミモザサラダ	落花生和え	キャベツのコールスロー	カリフラワーのとりみあん	パイ	金平ごぼう	ベーコンサラダ	ひじきのトマト煮	南瓜の煮物	きのこソテー	ブロッコリーのクリーム煮
	キウイ	人参ゼリー	バナナ	フルーツカクテル	漬物	黄桃のコンポート	オレンジ	りんごのコンポート	牛乳寒天	人参ゼリー	フルーチェ(みかん)
	ザーサイ	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)
朝	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	はんぺんの煮浸し	がんもの煮物	田舎煮	マカロニのコンソメ煮	厚揚げと野菜の炒め物	鯛つみれの煮物	ウインナーとキャベツのソテー	スクランブルエッグ	麩とツナの炒め煮	ミネストローネ
	納豆	えのきと小松菜の生姜醤油和え	大根のごま酢和え	かぶのゆかり和え	もやしと三つ葉のゆず風味	カリフラワーのゆず風味和え	青菜の中華和え	かにと白菜の和え物	オクラのなめ茸和え	いんげんと挽肉の炒め物	もやしの炒め煮
	のり佃煮	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	ふりかけ	ふりかけ
風	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	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
	ご飯	胚芽食パン	◎セレクト◎	ご飯	ご飯	ご飯	けんちんうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の細切り炒め	ロールキャベツ	A:鶏肉の立田揚げ B:さばの立田揚げ	たらのポテト焼き	回鍋肉	かれいの香味焼き	ジャーマンポテト	鮭の付け焼き	鶏肉のカレー風味焼き	肉団子の黒酢あん	アジの西京焼き
	しめじと白菜の和え物	ごぼうサラダ	もやしのじゃこ和え	野沢菜漬	漬物	漬物	大豆サラダ	さつま芋のレモン煮	ホタテとキャベツのサラダ	カリフラワーの梅風味	炒り鶏
夕	漬物	ジャム	清汁	味噌汁	中華スープ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	味噌汁	クリームポターージュ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	あじの煮付け	海老と春雨の炒め物	麻婆なす	牛肉の焼肉風炒め	豆腐のふわふわ卵とじ煮	鶏もものこつてり煮	鯖の野菜蒸し	煮こみハンバーグ	白身魚の煮浸し風	鯖の有馬焼き	牛肉のオイスター炒め
朝	根菜の高菜炒め	酢味噌和え	胡瓜とささみの中華和え	ひじき煮	ベーコンと青菜のソテー	中華サラダ	あざりと大根の炒め物	海老と野菜のマリネ	切干し大根甘酢和え	ピリ辛白滝	きのこサラダ
	白桃のコンポート	人参ゼリー	キウイ	黄桃のコンポート	オレンジ	フルーチェ(ぶどう)	フルーツカクテル	人参ゼリー	バナナ	みかんのコンポート	フルーチェ(メロン)
	漬物	野沢菜漬	ザーサイ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物(桜大根)	漬物	漬物	漬物
	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	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	ご飯	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・連根・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>	
	魚肉ソーセージと野菜のソテー	野菜つみれの煮物	はんぺんと白菜の煮浸し	ツナ入り卵とじ	豚大根	いんげんとベーコンの炒め物	大豆のトマト煮	野菜とさつま揚げの煮物	炒り豆腐		
	ほうれん草のサラダ	納豆	胡麻いんげん	かぶのしそ風味和え	青菜の煮浸し	小松菜の和え物	ピーマンのお浸し	キャベツの炒め煮	ほうれん草のかつお風味		
	たいみそ	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		
風	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	味噌汁・牛乳	★郷土料理★ 九州 ～長崎県～ ”長崎ちゃんぽん”	
	ご飯	ご飯	※お楽しみ献立※ 握り寿司	黒糖食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	ブリ大根	ギョーザの野菜あんかけ	胡瓜とハムの中華和え	カレーコロッケ	鯖の味噌煮	豚肉のソテーおろしポン酢	かぶの水晶煮	たらの粕漬け焼き	鶏肉と野菜のオイスター炒め		
	ピーマンとじゃこのソテー	漬物	漬物	シェフサラダ	南瓜サラダ	かぶの水餃子	漬物	厚揚げのチリソース	根菜の煮物		
夕	漬物	漬物	漬物	いちごジャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パンプキンスープ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	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	たらの香り揚げ	肉野菜炒め	赤魚の煮付け	手作りつくね	豆腐とえびの旨煮	豚肉の辛子味噌焼き	鶏肉の梅肉風	かぶのマスタード焼き		
朝	じゃが芋のまさご和え	五目ひじき	とうふチャンプル	ささ身と胡瓜の土佐酢和え	ピーナッツ和え	レバーの煮付	きざみ昆布の煮物	ブロッコリーの和え物	春雨サラダ		
	パイ	洋梨のコンポート	黄桃のコンポート	キウイ	フルーチェ(いちご)	白桃のコンポート	人参ゼリー	杏仁豆腐	りんごのコンポート		
	つぼ漬	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)		