

	10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 日	10/5 月	10/6 火	10/7 水	10/8 木	10/9 金	10/10 土	10/11 日
朝	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 チンゲン菜の オイスター炒め ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	御飯 焼き秋鮭 味噌汁 ちくわと きゅうりの和え物 梅干し	雑炊 さんまの蒲焼 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 味噌汁	御飯 ほうれん草の胡麻風 味噌汁 山芋のなめ茸和え たいみそ 味噌汁	御飯 炊き合わせ キャベツの卵とじ炒め 梅干し 味噌汁
昼	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 ごぼうサラダ 赤かぶ漬け コンソメスープ	かつカレー 香の物 グリーンサラダ コンソメスープ	八王子ラーメン 餃子 杏仁豆腐	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 さつま芋と玉ねぎの塩 麴バター煮 なます すまし汁 柿	御飯 かつのおろし煮 青菜の磯部和え しば漬 味噌汁
夕	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 金平ごぼう もずく酢 漬物	御飯 麻婆豆腐 きのこの炒め物 かぶの生姜和え 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 タラの塩麹漬焼 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 バナナ	御飯 かれいの煮付け かぼちゃの煮物 しば漬 洋ナシ	御飯 牛井風 三色豆 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	御飯 アジの甘酢あんかけ 春雨の炒め煮 刻みつぼ漬け パイン缶
	10/12 月	10/13 火	10/14 水	10/15 木	10/16 金	10/17 土	10/18 日	10/19 月	10/20 火	10/21 水	10/22 木
朝	雑炊 さわらの西京焼き 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 ひじき入り炒り豆腐 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	雑炊 五目煮 モロヘイヤのお浸し 桜だいこん 牛乳
昼	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 さつま汁	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 根菜とつくね煮 春雨サラダ 中華スープ フルーツミックス	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 マスカットゼリー 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	御飯 酢鶏 野菜の酢じゃこ和え 漬物 チンゲン菜のスープ
夕	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 すずきの バターソース焼き 白和え きゅうり漬け フルーツカクテル	御飯 メバルの煮付け 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 ふろふき大根 しば漬 HGみかんゼリー	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	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
	10/23 金	10/24 土	10/25 日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土	栄養メモ	
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え 物のり佃煮 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き チンゲン菜のさつと煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 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 ニラ玉 大根と桜エビのサラダ 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 あじの塩焼き 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 マーボー白菜 なすツナの和え物 昆布佃煮 味噌汁	10月栄養メモ 今月は旬の食材で整腸作用があり、食物繊維を多く含む食品、さつま芋、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、イモ類の取り過ぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！	
昼	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 ホキときのこのマヨ ネーズ焼き 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 舌平目タルタル添え かぶとレタスのコール スロー 千切りたくあん けんちん汁	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	食パン ハンバーグきのこソー ス かぼちゃポテトサラダ コンソメスープ イチゴジャム	御飯 鱈のバインソース 春菊のくるみ和え 桜だいこん 豚汁		
夕	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 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 洋ナシ	ゆかりご飯 すき焼き風煮 ぶどうムース えびとオクラ のたたき和え たかな漬け	御飯 鱈の信州蒸し ごぼうのそぼろ煮 青しその実漬 ぶどうゼリー	御飯 マスの照り焼き チンゲン菜と 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 きゅうり漬け ブイ・クレゼリー	御飯 鶏肉と銀杏の炒め物 大豆のごま酢和え しば漬 フルーツミックス	御飯 信田煮 ほうれん草のお浸し 豆甘煮 青しその実漬		