

平成28年 10月1日(土)		10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)
朝	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げの煮物	ちくわと人参の煮物	鶏肉のコンソメ煮	さつま揚げと野菜炒め煮	魚肉ソーセージの洋風炒め	かつおと野菜の彩りソテー	肉じゃが	ツナ入り卵とじ	豆腐のそぼろかけ	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	大根のゆかり和え	もやし炒め	いんげんと挽肉のソテー	和風チャンプルー	オクラのお浸し	卵の花	かぶのしそ風味和え	小松菜のおろし和え	キャベツのあつさり漬	白菜の梅おかか和え
	刻み胡瓜漬け	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	刻みしば漬け	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	
ご飯	ご飯	ミルクロール	ご飯	親子丼	根菜サラダ	鶏肉のパン粉焼き	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かかれいのオニオンソースかけ	チキンソテー	メンチカツ	さばの塩焼き	根菜サラダ	鶏肉のパン粉焼き	かじきまぐろの味噌焼き	焼き栗コロケ	筑前煮	若鶏の唐揚げ	赤魚の山椒焼き	
パンプキンサラダ	キャベツのコールスロー	花野菜の和え物	切干大根の炒め煮	しば漬け	マカロニサラダ	木耳と白滝の炒り煮	ベーコンと青菜のソテー	温野菜	花野菜サラダ	もやしとちんげん菜のお浸し	
つぼ漬け	漬物	りんごジャム	漬物	味噌汁	野沢菜	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
味噌汁	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	クリームポタージュ	コンソメスープ	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ボークカレー	ご飯	ご飯	
タ	酢豚	鱈の漬け焼き	鮭の和風ムニエル	鶏の葱ソース	ブリの照り煮	鱈のもろみ焼き	鶏だんごと大根のこつくり煮	カレイの照り煮	生野菜サラダ	鮭のおろし煮	チキンピカタ
かぶの吉野煮	さつま芋のレーズン煮	落花生和え	カリフラワーのとりみあん	炊き合わせ	金平ポテト	南瓜の煮物	鶏だんごと大根のこつくり煮	ひじきの煮物	オレンジ	きのこソテー	海老と野菜のマリネ
人参ゼリー	バナナ	ブルーチェ(ぶどう)	フルーツカクテル	パイ	人参ゼリー	杏仁豆腐	りんごのコンポート	らっきょう	人参ゼリー	ブルーチェ(みかん)	
ザーサイ	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	うぐいす豆	漬物	漬物	
10月12日(水)		10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	大豆のトマト煮	和風チャンプルー	田舎煮	はんぺんと白菜の煮浸し	厚揚げと野菜の炒め物	鶏と根菜の煮物	ウインナーとキャベツのソテー	マカロニのコンソメ煮	炒り卵	ミネストローネ
	納豆	ピーマンのお浸し	オクラのなめ茸和え	かぶのゆかり和え	胡麻あえ	カリフラワーのゆず風味和え	納豆	かこと白菜の和え物	いんげんの昆布和え	白菜のお浸し	もやしの炒め煮
	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	刻み胡瓜漬け	ふりかけ	ふりかけ
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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	
◎セレクト◎	醤油ラーメン	ご飯	ご飯	※お楽しみ献立※ 握り寿司	※お楽しみ献立※ 握り寿司	ご飯	黒糖食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
A:かかれいのクリームソース	肉しゅうまい	鶏肉のカレー風味焼き	たらポテト焼き	握り寿司	握り寿司	鶏ももの照り焼き	牛肉コロケ	鮭の付け焼き	鶏肉の立田揚げ	肉団子の黒酢あん	アジの西京焼き
B:鶏肉のクリームソース	カリフラワーのおかか和え	ホタテとキャベツのサラダ	ブロッコリーの和え物	握り寿司	握り寿司	れんこんの金平	シェフサラダ	さつま芋のレモン煮	もやしのじゃこ和え	ピリ辛白滝	炒り鶏
しめじと白菜の和え物		漬物	野沢菜	握り寿司	握り寿司	漬物	いちごジャム	漬物	漬物	漬物	野沢菜
味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	握り寿司	握り寿司	味噌汁	パンプキンスープ	清汁	味噌汁	クリームポタージュ	味噌汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
タ	あじの煮付け	鶏肉の辛子味噌焼き	白身魚の煮浸し	豆腐とえびの旨煮	肉野菜炒め	かかれいの香味焼き	赤魚の煮付け	煮こみハンバーグ	麻婆なす	鮭の有馬焼き	千草焼き
根菜の高菜炒め	きざみ昆布の煮物	ひじき煮	切干し大根甘酢和え	とうふチャンプルー	中華サラダ	中華サラダ	ささ身と胡瓜の土佐酢和え	キャベツのミルク煮	かのに和風サラダ	青菜の煮浸し	きのこサラダ
牛乳寒天	洋梨のコンポート	バナナ	パイのコンポート	オレンジ	黄桃のコンポート	黄桃のコンポート	キウイ	人参ゼリー	杏仁豆腐	パイ	ブルーチェ(メロン)
漬物	うぐいす豆	しば漬	つぼ漬け	漬物	しば漬け	しば漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
10月23日(日)		10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)	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・蓮根・牛蒡・きのこと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>	
	白菜と鶏肉の煮物	麩とツナの煮物	炒り豆腐	スクランブルエッグ	鰯つみれの煮物	はんぺんの煮浸し	いんげんとベーコンの炒め物	野菜とさつま揚げの煮物	がんもの煮物		
	うの花	納豆	もやしと三つ葉のゆず風味	青菜の中華和え	カリフラワーの梅風味	えのきと小松菜の生薬醤油和え	大根のゆかり和え	キャベツの炒め煮	ほうれん草のお浸し		
	ふりかけ	ゆずみそ	刻みしば漬け	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ		
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		
シーフードカレー	ご飯	ご飯	★郷土料理★ ～群馬県～ ”おつきりこみ風うどん”	ご飯	胚芽ロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
カリフラワーサラダ	ギョーザの野菜あんかけ	回鍋肉	鮭の味噌煮	南豆腐	ロールキャベツ	豚肉のソテーおろしポン酢	たららの粕漬け焼き	鶏肉と野菜のオイスター炒め			
福神漬け	胡瓜とハムの和え物	胡麻いんげん	漬物	漬物	ごぼうサラダ	かぶの水晶煮	厚揚げのチリソース	根菜の炒め煮			
ジョア	中華スープ	コンソメスープ	漬物	漬物	あんずジャム	野沢菜	しば漬け	つぼ漬け			
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
タ	スタミナ炒め	白身魚の香り揚げ	鶏肉の梅肉風	鮭の野菜蒸し	手作りつくね	ホキの照り焼き	豆腐のふわふわ卵とじ	牛肉の焼肉風炒め	かかれいのマスタード焼き		
ちんげん菜の和風あえ	五目ひじき	菜の花のおかか和え	あさりと大根の炒め物	ピーナツ和え	酢味噌和え	レバーの煮付け	ひじき煮	ブロッコリーのクリーム煮			
みかんのコンポート	オレンジ	牛乳寒天	フルーツカクテル	ブルーチェ(いちご)	バナナ	白桃のコンポート	人参ゼリー	りんごのコンポート			
ザーサイ	しば漬	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物			

