

	10/1 土	10/2 日	10/3 月	10/4 火	10/5 水	10/6 木	10/7 金	10/8 土	10/9 日	10/10 月	10/11 火
朝	御飯 焼き秋鮭 味噌汁 ちくわときゅうりの和え物 梅干し	御飯 さんまのおかか煮 味噌汁 かぶの生姜和え ふりかけ	御飯 鶏肉のもやし炒め 白菜の生姜和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 モロヘイヤとおくらの おかか和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 焼き秋鮭 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	御飯 炊き合わせ キャベツの卵とじ炒め 梅干し 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 キャベツの梅和え あみ佃煮	御飯 厚揚げ炒め かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁
昼	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	シシリアンライス ほうれん草のお浸し だぶ りんご缶	タンメン 餃子 杏仁豆腐	御飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の磯部和え 青しその実漬 すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き ごぼうサラダ 赤かぶ漬け コンソメスープ	食パン スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ メープルシロップ コーンクリームスープ	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	御飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ 青しその実漬 わかめスープ	御飯 タラの煮物 わさび和え きゅうり漬 さつま汁
夕	御飯 麻婆豆腐 きのこの炒め物 かぶの生姜和え マスカットゼリー	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 タラの塩麴漬け焼き 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 赤かぶ漬け バナナ	御飯 かれいの煮付け かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布和え 洋ナシ	御飯 牛井風 三色豆 ちくわときゅうりの和え ブイ・クレスゼリー	御飯 白身魚の南部焼き 里芋の煮ころがし 野沢菜漬け フルーツカクテル	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	御飯 擬製豆腐 じゃが芋のたらこ和え しらすおろし おいしくせんい梅ゼ リー	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
	10/12 水	10/13 木	10/14 金	10/15 土	10/16 日	10/17 月	10/18 火	10/19 水	10/20 木	10/21 金	10/22 土
朝	御飯 白菜のとろろ煮 青菜のポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 なめたけおろし 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 野菜つみれの甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え 梅びしお 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	御飯 あじの塩焼き 五目煮 のりの佃煮 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 桜だいこん 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き チンゲン菜のさっと煮 ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 鶏肉の香味ソース かにかまの酢の物 漬物 すまし汁	秋野菜のカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	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	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん 卵のスープ	牛井 温泉卵 山芋のなめ茸和え 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	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 しば漬 のっぺい汁
夕	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 フルーツカクテル	御飯 メバルの煮付け 切り干し大根炒り煮 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 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 チンゲン菜の和え物 赤かぶ漬 もも缶	御飯 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 大根のゆず和え りんごゼリー	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしと ザーサイの和え物 みかん缶詰	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 フルーツ
	10/23 日	10/24 月	10/25 火	10/26 水	10/27 木	10/28 金	10/29 土	10/30 日	10/31 月	栄養メモ	
朝	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 キャベツの ピーナッツ和え 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 温泉卵 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	御飯 里芋のそぼろ煮 もやしの卵とじ 梅干し 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 ピーマンのおかか和え ふりかけ 味噌汁	<p>10月栄養メモ</p> <p>過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自立神経が乱れやすかったりと便秘をおこしやすい時期でもあります。</p> <p>便秘対策は食生活が基本です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかりと食べよう ・水分補給と食物繊維を十分に！ (根菜、大豆、海藻類、寒天、きのこ類) ・腸内環境を整えよう。 腸内の善玉菌を増やす、ヨーグルト、味噌、大豆製品、玉ねぎ、ごぼう、にんにくなど積極的に食べましょう。 	
昼	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 ホキときこの マヨネーズ焼き なす生姜の炒め きゅうり漬 味噌汁	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 和栗ゼリー 柿なます すまし汁	御飯 鶏肉のタルタル添え 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 さわらソテー わさびマヨみそソース 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 鱈のパインソース 春菊のくるみと和え 桜だいこん 豚汁	御飯 カレー風味鮭の ヨーグルトソース 豆腐のドレッシング 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 ニラレバ炒め ブロッコリーと さつま芋の和え物 きゅうり漬 味噌汁		
夕	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 モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬け	御飯 鱈の2色揚げ ごぼうのそぼろ煮 青しその実漬 洋ナシ	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 ブイ・クレスゼリー	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	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 りんご	御飯 おでん チンゲン菜と 桜エビの和え物 フルーツカクテル 奈良漬		