

	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 黒ムツ西京焼き ごぼうのそぼろ煮 あみ佃煮 味噌汁	御飯 小松菜と大根の そぼろ炒め 春菊のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 マーボー白菜 ほうれん草のお浸し ふりかけ 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 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 野菜炒め かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	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 豚肉とほうれん草 の中華炒め 山芋のなめ茸和え たいみそ 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜のごま和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 松風焼 蒸し鶏と小松菜 の和え物 しば漬 わかめスープ	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ メープルシロップ コーンクリームスープ	御飯 鱈のパンソース 春菊のくるみ和え 桜だいこん とうがん汁	御飯 アジの甘酢あんかけ 春雨の炒め煮 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 ほっけの塩焼き 吉野煮 漬物 すまし汁	長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	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	黒糖パン チーズハンペンフライ ジャーマンポテト 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 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
夕	御飯 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉の バター醤油 野沢菜漬け フルーツカクテル	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 きゅうり漬 フルーツヨーグルト	御飯 かつのおろし煮 青菜の磯部和え 刻みつぼ漬 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 鶏肉の香味ソース かにかまの酢の物 しば漬 りんご缶	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 白身魚のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 たかな漬 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 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 貝柱の酢の物 キウイ	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
	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	御飯 かぶと鶏肉の煮物 キャベツと干えび の和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 のりの佃煮 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 牛乳 わさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 とろろ芋 あみ佃煮 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 すけそうダラ煮つけ 味噌汁 キャベツの昆布和え のりの佃煮	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 梅干し	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 きゅうりのマヨネーズ和 え 梅びしお 味噌汁
昼	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 味噌汁 刻みつぼ漬け	御飯 酢鶏 野菜のじゃこ和え 漬物 チンゲン菜のスープ	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん 卵のスープ	御飯 さわらソテー マヨ味噌ソース 変わり肉じゃが 野沢菜漬 すまし汁	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ パンブキンスープ イチゴジャム	御飯 ヒレカツ かぼちゃサラダ きゅうり漬 さつま汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 つみれ汁	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	中華丼 洋ナシ 中華和え レタススープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁 青しその実漬	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
夕	御飯 ぶりの照り焼き なす生姜の炒め 三色豆 フルーツヨーグルト	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 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 大根のゆかり和え りんごゼリー	御飯 豚肉の煮込み 空也蒸し きゅうり漬 ブイ・クレセゼリー	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	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 桜だいこん	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 五目卵のあんかけ もやしの生姜和え 千切りたくあん パイン缶	御飯 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 石狩鍋 小松菜の和え物 桜だいこん もも缶
	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 野菜炒め キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ 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	御飯 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 梅干し 味噌汁	御飯 マーボー白菜 なすとツナの中華炒め 昆布佃煮 味噌汁	御飯 焼き秋鮭 梅肉和え 味噌汁 あみ佃煮	御飯 豆腐のオイスター ソースがけ なすの生姜炒め ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 鮭そぼろ 牛乳 春菊のくるみ和え 梅びしお	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 チンゲン菜とささみ の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 小松菜のツナ和え たいみそ 味噌汁	10月栄養メモ 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。便秘対策は食生活が基本です。 ・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	食パン 白身魚のタルタル添え かぶとレタスの コールスロー コーンクリームスープ あんずジャム	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 太刀魚の香草焼き 切り干し大根炒り煮 刻みつぼ漬 味噌汁	とろろそば 根菜の煮物 ヨーグルいちごソース	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵と木耳炒め きゅうり漬 コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のかにかま 和え たかな漬 すまし汁	御飯 鱈の2色揚げ 筑前煮 しば漬 味噌汁	レーズンロール 根菜の スープカレー煮 アスパ ラサラダ ポタージュ スープ イチゴジャム / 水ようかん	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ煮 花野菜サラダ 青しその実漬 味噌汁		
夕	御飯 信田煮 大根サラダ 豆甘煮 野沢菜漬け	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	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 マスの照り焼き チンゲン菜とちくわ の胡麻和え もも缶 納豆	御飯 牛丼風 三色豆 ちくわときゅうり の和えもの ブイ・クレセゼリー	御飯 黄金かれの煮付け ぜんまいの田舎風炒め 冬瓜の酢の物 フルーツカクテル	御飯 鶏肉のさっぱり煮 山芋のなめ茸和え 青しその実漬 りんご缶	御飯 ぶりの照り焼き 小松菜と冬瓜の炒め物 きゅうり漬 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 さんまの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの しらす和え ヨーグルト和え		