

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 もやしの辛子和え たいみそ 牛乳	しらす雑炊 生揚げの煮物 ちんげん菜の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの中華煮 いんげん草のおひたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とかぶの煮物 いんげん草の和え物 のり佃煮 牛乳	シイタケ雑炊 ハムとともやしの炒め物 カリフラワーの柚子和え 牛乳	
		ご飯 みそ汁 秋野菜の筑前煮 茄子の和風和え 漬物	野菜たっぷりタンメン風にゅう麺 焼餃子 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 たらの香味焼き 南瓜のそぼろあん 漬物	ご飯 みそ汁 八宝菜 ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 変わり金平 漬物	
		ご飯 あじの西京焼き 切干大根の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 肉じゃが にんじんの胡麻和え 漬物 オレンジ	ご飯 とんかつ 大根ときゅうりの梅和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 タンドリーさば ごぼうサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き 大豆サラダ 漬物 ビタミンゼリー	
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の煮物 キャベツのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 田舎煮 カリフラワーの七味マヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれといんげんの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	やさい雑炊 竹輪と冬瓜の煮物 ちんげん菜の辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉とホトトギスの炒め物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お麩の卵とじ もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風漬け焼き さつま芋のサラダ 漬物	きのごあんかけうどん 豚肉と茄子の山椒炒め 豆腐の薬味のせ	ご飯 みそ汁 白身フライ 切干大根の和風和え 漬物	ご飯 さつま芋のポターージュ カレーのタルタルソース ひじきサラダ 漬物	ショコラパン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー風 ピーマンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ねぎ塩チキン ごぼうの和風サラダ 漬物
夕	ご飯 桜えびのお麩入り卵焼き さつまあげと白菜炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏たの照りダレ絡め 菜の花の和え物 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉のブルコギ風炒め もやしのわさび和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 手作り中華つね のり塩ポテト 漬物 パインのコンポート	ご飯 ぶりの山椒焼き 車麩の煮物 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉の生姜焼き きゅうりの中華和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め 白菜の山椒和え 漬物 フルーツカクテル
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 青菜のそぼろ炒め カリフラワーのポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け カリフラワーのちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 ベーコンとブロッコリーの炒め 人参のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの洋風煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜炒め 菜花の辛子和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ハムと野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し 牛乳
昼	☆季節食☆ 炊き込みご飯 お吸い物 秋サバの西京焼き 茶碗蒸し蟹あん 季節の白和え	ご飯 コンスープ コロケ れんこんサラダ 漬物	肉味噌にゅう麺 ほうれん草のたまき和え ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 和風きのこハンバーグ 豚肉とごぼうの山椒煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物	☆丼巡り☆ 天津飯 中華スープ 白菜の塩だれ和え パインのコンポート	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 福神漬け 乳酸飲料
夕	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 じゃが芋の信田煮 漬物 フルーチェ	ご飯 焼豆腐と焼き肉の甘辛とろみ煮 わかめの和風和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉の塩照り焼き 南瓜サラダ 漬物 バナナ	ご飯 たらの磯部揚げ 竹輪とキャベツのめた和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 さつま芋の胡麻煮 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 あじのパン粉焼き 切干大根の煮物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 小松菜の生姜炒め 漬物 白桃のコンポート
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 しらすおろし うめびしお 牛乳	さつま芋粥 田舎煮 なすのポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 いんげんの柚子マヨ和え ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	◎郷土料理◎ ～山口県～ 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 漬物	食パン ジャム チキンと野菜のスープカレー グリーンサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の旨煮 生揚げのピリ辛だれかけ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の旨煮 生揚げのピリ辛だれかけ 漬物	とんこつラーメン かにしゅうまい ブロッコリー中華サラダ	ご飯 清汁 あじの味噌焼き ピーマンと白滝の炒め煮 漬物	～お楽しみ献立～ ご飯 お吸い物 鯉のたたき 茄子の柚子味噌かけ 菊の酢の物 栗ようかん
夕	ご飯 鶏肉と白菜のピリ辛炒め わかめサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚肉の柳川風 ピーマン炒め 漬物 オレンジ	ご飯 たらのオニオンソースかけ マカロニサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 さばの塩焼き 里芋のおかか煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんの青海苔炒め 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ハムカツ 桜エビとカリフラワーの和え物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 大根のわさび和え 漬物 黄桃のコンポート
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	管理栄養士からのコメント		
朝	かに雑炊 あさりと野菜の煮物 キャベツの辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンとかぶの中華煮 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青菜のおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青菜のおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とポテトの炒め物 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	<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 南瓜・薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・きのこ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>	
昼	ほうとう風うどん 竹輪と茄子の炒め物 白桃のコンポート	ご飯 中華スープ マーボー春雨 中華ポテト風 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅焼き 五目豆煮 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ辛肉みそかけ 切干大根のごま酢和え 漬物	ご飯 みそ汁 彩りサラダ りんごのコンポート		
夕	ご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ ちんげん菜のマヨ和え 漬物 バナナ	カレーライス 菜の花サラダ 福神漬け ビタミンゼリー	ご飯 ハンバーグのBBQソース かぼちゃの胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 お好み焼き風卵焼き 金平ごぼう 漬物 みかんのコンポート	ご飯 カレーの煮つけ ひじきと蓮根のサラダ 漬物 黄桃のコンポート		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい