

	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 目玉焼き 味噌汁 ひじきの煮物 千切りたくあん	御飯 炊き合わせ キャベツとツナの胡麻酢和え 梅干し 味噌汁	御飯 野菜炒め かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろろ煮 青菜のポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜と干えびの和え物 昆布佃煮 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 じゃが芋の金平 ちんげん菜と しめじの辛し和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜のナムル あみ佃煮 味噌汁	御飯 炊き合わせ ほうれん草のしらす和え ふりかけ 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 青しその実漬 味噌汁
昼	御飯 鯖のパインソース 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	長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 漬物 すまし汁	御飯 さんまの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え すまし汁 りんご缶	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 味噌汁 刻みつぼ漬	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	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁 桜だいこん	御飯 鮭のマスタード焼き ごぼうサラダ コンソメスープ 奈良漬	ボークカレーライス 香の物 玉子スープ グリーンサラダ	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え 漬物 チンゲン菜のスープ
タ	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 かつとじ煮 青菜の磯部和え うぐいす豆 パイン缶	御飯 鯖の西京焼き 金平ごぼう 白菜のゆず和え もも缶	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 千切りたくあん ぶどうムース	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 ヨーグルト和え	御飯 かれいの煮付 なす生姜の炒め 三色豆 マンゴー缶	御飯 すずきのバターソース焼 き 白和え きゅうり漬	御飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの田舎風炒め 金時豆 みかん缶詰	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 しば漬 HGマスカットゼリー	御飯 ブリの香り焼き もずくのとろろがけ 豆甘煮 りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしとカニカマの和え 物 フルーツヨーグルト
	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 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 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉とほうれん草の 中華炒め なめ苺和え たいみそ 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	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 梅干し	御飯 肉団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 黒ムツ西京焼き ごぼうのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 マヨネーズ和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 豚肉のオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え たいみそ 味噌汁
昼	御飯 四川風バンバンジー エビの中華煮 フルーツ杏仁 かき玉スープ	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	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 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	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ 刻みつぼ漬 つみれ汁	中華丼 洋ナシ 中華和え レタススープ	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	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 カクテルゼリー 柿なます すまし汁	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 麻婆豆腐 野菜サラダ りんごヨーグルト すまし汁
タ	御飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め モロヘイヤのおかか和え おいしくせんいりんごゼリー	御飯 豚肉と里芋の甘辛煮 空也蒸し きゅうり漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 胡麻酢和え ヨーグルト和え	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 貝柱の酢の物 フルーツ	ゆかりご飯 すき焼き風煮 モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬け ぶどうムース	御飯 鯖の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 青しその実漬	御飯 五目卵のあんかけ もやしの甘酢和え 千切りたくあん パイン缶	御飯 キャベツと豚肉の 味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え 桜だいこん もも缶	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆
	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 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 梅干し 味噌汁	御飯 焼き秋鮭 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の オイスターソースがけ いんげんのピーナッツ和え 千切りたくあん 味噌汁	卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊のくるみ和え 梅びしお	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 鶏肉とじゃが芋の炒り煮 チンゲン菜のナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 胡麻酢和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの西京焼き チンゲン菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ベーコンのカレー野菜炒め 長芋とオクラの和え物 たいみそ 味噌汁	10月栄養メモ 朝晩の気温が下がり、虫の音が聞こえてくる季節になりました。一方で、いざ気持ちのよい気候の秋が来てもなんとなく体調が優れない、体が重だるい、と言った「秋バテ」の症状に悩まされていますか？そんな秋バテ解消におすすめの旬の食材を紹介します。 ・青魚～秋の定番と言えばサンマ。サンマの良質なタンパク質には胃腸を温めて疲労を取り除く効果があります。 ・さつま芋～さつま芋はビタミン豊富で体を温めてくれます。 ・きのこ～食物繊維・ビタミンが豊富。夏の間に疲れた腸内の環境を整えてくれます。 ・レンコン～温かい料理として食べても、ビタミンCをたっぷり摂ることが出来る強い食材です。 夏の間に弱ってしまった胃腸の状態を改善するために、体を温めてくれる食材を多く食べるようにしましょう！。	
昼	御飯 鯖の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵と木耳炒め 桜だいこん コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し たかな漬け すまし汁	御飯 鯖の2色揚げ 炒り煮 しば漬 味噌汁	とろろそば 根菜の煮物 ヨーグルいちごソース	ちらし寿司 だいこんのそぼろ煮 お吸い物 パインムース	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜とかに かまの和え物 桜だいこん さつま汁	御飯 鮭の野菜あんかけ 根菜の煮物 ぶどうムース すまし汁		
タ	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 牛丼風 三色豆 胡瓜とじゃこの酢の物 ブイ・クレスゼリー	御飯 黄金かれいの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の酢の物 フルーツカクテル	御飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜のなめ苺和え うぐいす豆 りんご缶	御飯 マスの照り焼き チンゲン菜の 胡麻和え もも缶 納豆	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 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの おかか和え ヨーグルト和え	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油 刻みつぼ漬 豆甘煮	御飯 厚揚げのピリ辛あんかけ じゃが芋の煮物 青しその実漬 りんご缶		