

	10/1 火	10/2 水	10/3 木	10/4 金	10/5 土	10/6 日	10/7 月	10/8 火	10/9 水	10/10 木	10/11 金
朝	御飯 白菜のとろろ煮 ほうれん草のポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ 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 青しその実漬 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋の金平 チンゲン菜の辛し和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 豚肉とほうれん草の 中華炒め なめ茸和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 炊き合わせ ほうれん草の おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの塩焼き 五目煮 青しその実漬 味噌汁	御飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆ マヨ和え たかな漬 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
昼	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 昆布佃煮 すまし汁	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ ヨーグルト和え 味噌汁	御飯 根菜とつくね煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	山菜そば 根菜の煮物 ヨーグルト ブルーベリーソース	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 豆甘煮 すまし汁	松茸ご飯 さんまのきのこあん さつま芋の塩麴バター煮 ピーナッツなます 柿(やわらか) 松茸麩のお吸い物	ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ	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	油麩丼 白和え マンゴー缶 赤だし	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ あんずジャム コーンクリームスープ
夕	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 千切りたくあん うぐいす豆	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬け パイン缶	御飯 かれいの煮付け なす生姜の炒め 金時豆 みかん缶	御飯 変わり肉じゃが キャベツと春雨の和え物 きゅうり漬 バナナ	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 柚子風味和え 黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 千切りたくあん パイン缶	御飯 ブリの香り焼き もずくのとろろがけ きゅうり漬 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 もも缶	御飯 豚肉と里芋の甘辛煮 パンサンスー 白菜漬 みかん缶詰	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 刻みつぼ漬 洋ナシ	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
	10/12 土	10/13 日	10/14 月	10/15 火	10/16 水	10/17 木	10/18 金	10/19 土	10/20 日	10/21 月	10/22 火
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のナムル 千切りたくあん 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 しば漬	御飯 豚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 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 わさびマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフンの五目炒め ほうれん草のお浸し 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の胡麻ドレッシ ング たいみそ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し 青しその実漬 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 野菜炒め おろし酢和え きゅうり漬 味噌汁
昼	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいこん 豚汁	御飯 白身魚ときのこの マヨネーズ焼き ナスの生姜炒め きゅうり漬 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け さつま芋サラダ 刻みつぼ漬 つみれ汁	ちらし寿司 だいこんのそぼろ煮 パインムース お吸い物	御飯 松風焼 華風和え ヨーグルト和え わかめスープ	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 秋ナスの酢の物 柿(やわらか) すまし汁	黒糖パン ビーフメンチカツ ジャーマンポテト ママレード コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ 野沢菜 すまし汁	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 牛皿 卵と木耳炒め 桜だいこん すまし汁	横手焼きそば 中華風冷奴 杏仁豆腐 ワンドンスープ
夕	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふるふき大根 しば漬 バナナ	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 ぶどうムース	御飯 鶏肉のもろみ焼き 筑前煮 青しその実漬 洋ナシ	御飯 サバの照り焼き 小松菜と冬瓜の炒め物 きゅうり漬 バナナ	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒 め もやしの酢の物 たかな漬 りんご缶	御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え 桜だいこん 黄桃缶	御飯 豚肉の五色炒め 白和え 千切りたくあん パイン缶	御飯 赤魚のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬・青 みかん缶 詰	御飯 鶏肉の山椒焼き もやしとじゃこの酢の物 金時豆 パイン缶	御飯 サケの幽庵焼き 白菜と切干大根の 胡麻酢和え 納豆 もも缶
	10/23 水	10/24 木	10/25 金	10/26 土	10/27 日	10/28 月	10/29 火	10/30 水	10/31 木	栄養メモ	
朝	御飯 豆腐のオイスター ソース炒め 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 春菊の胡麻和え 梅びしお	御飯 肉団子と青菜の煮物 もやしのナムル 昆布佃煮 味噌汁	御飯 目玉焼き 胡麻酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 しゅうまいのさつと煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒めカレー風味 長芋とオクラの和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え たかな漬 味噌汁	御飯 炊き合わせ キャベツとツナの胡麻酢和 え 梅びしお 味噌汁	御飯 鶏団子の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	10月栄養メモ 今年も平年より気温の高い日が続 き、まだしばらくは暑さにも注意が 必要なようです。それでも朝晩は 段々と涼しくなり、秋の気配を感 じるようになりました。秋は一日の気 温差が大きく、体調を崩しやすい季 節です。衣服の調整や栄養バラン スの整った食事を心がけましょう。三 色きちんと食べ、季節の変わり目を 元気にお過ごし下さい。また、秋が 深まるにつれて、空気の乾燥も進 みます。一方で夏に比べて水分摂取 量が減り、「かくれ脱水症」になり やすくなります。秋に旬を迎える芋 類などの野菜や梨、りんご、柿等の フルーツは水分補給に効果的です。 体の水分を守り、潤してくれる食材 を積極的に取り入れましょう。	
昼	御飯 黄金かれいの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 たかな漬 すまし汁	トマトたっぷりハヤシライ ス 花野菜サラダ 黄桃缶 コンソメスープ	わかめ御飯 タラのソテータル添 え コールスローサラダ 桜だいこん 卵のスープ	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 野菜と玉子のサラダ 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 もも缶 すまし汁	御飯 コロッケ 白和えサラダ きゅうり漬 のっぺい汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 春雨の炒め煮 きゅうり漬 味噌汁	中華丼 中華和え 洋ナシ レタススープ		
夕	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し 冬瓜の酢の物 洋ナシ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 しろ菜のなめ茸和え しば漬 りんご缶	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの和え物 パイン缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油炒め きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 しば漬 りんご缶	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 かつとじ煮 青菜の磯部和え 漬物 りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ 白菜の甘酢和え きゅうり漬 バナナ		