

	10/1 水	10/2 木	10/3 金	10/4 土	10/5 日	10/6 月	10/7 火	10/8 水	10/9 木	10/10 金	10/11 土
朝	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 切り干し大根炒り煮 ほうれん草と 竹輪のお浸し 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 甘酢和え 桜だいこん 味噌汁	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 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 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のナムル 刻みつぼ漬 味噌汁
昼	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 かぼちゃサラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ りんごジャム コーンクリームスープ	御飯 スタミナ炒め ブロッコリーの酢の物 豆甘煮 すまし汁	松茸ご飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋の塩麴バター煮 たまご豆腐 柿 松茸麩のお吸い物	御飯 ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え たかな漬 チンゲン菜のスープ	御飯 飛鳥鍋 白和え マンゴー缶 味噌汁	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 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁	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 餃子の野菜あんかけ ポテトソー きゅうり漬 豚汁
夕	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 パン缶	御飯 かれいの煮付け なす生姜の炒め 桜だいこん みかん缶詰	御飯 肉豆腐 蓮根のそぼろ炒め 胡麻酢和え 洋ナン	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 パン缶	御飯 伏見卵 南瓜のレモン煮 もやしとカニカマ の和え物 白桃缶	御飯 豚肉と里芋の甘辛煮 パンサンスー 刻みつぼ漬 みかん缶詰	御飯 ブリの香り焼き もずくサラダ きゅうり漬 りんご缶	御飯 ポークソー ごぼうサラダ 桜だいこん 洋ナン	御飯 変わり肉じゃが キャベツと 春雨の和え物 たかな漬 バナナ	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 しば漬 黄桃缶
	10/12 日	10/13 月	10/14 火	10/15 水	10/16 木	10/17 金	10/18 土	10/19 日	10/20 月	10/21 火	10/22 水
朝	御飯 里芋の煮物 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 桜だいこん	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 カレー風味炒め 長芋とオクラの和え物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 五目ビーフン 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 ふりか たらこ 味噌汁	御飯 里芋と豚肉の煮物 モロヘイヤのお浸し 桜だいこん 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	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
昼	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 千切りたくあん つみれ汁	トマトたっぷり ハヤシライス 大根サラダ パインムース セロリのスープ 焼き	御飯 松風焼 華風和え ヨーグルト和え わかめスープ	御飯 白身魚フリッターの 野菜あんかけ 鶏肉と冬瓜の旨煮 白桃缶 すまし汁	黒糖バン 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 鱈の揚げおろし煮 切り干し大根炒り煮 しば漬 味噌汁	御飯 牛皿 卵と木耳炒め たかな漬け すまし汁	けんちんうどん 大豆サラダ フルーツヨーグルト	きのこご飯 鶏肉と栗の炒め煮 秋ナスの酢の物 和梨のゼリー すまし汁
夕	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 野沢菜 フルーツミックス	御飯 鶏肉のもろみ焼き 筑前煮 白菜漬け 洋ナン	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 噌炒め もやしの酢の物 たかな漬 りんご缶	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 しば漬 みかん缶詰	御飯 豚肉の五色炒め 白和え きゅうり漬 パン缶	御飯 赤魚のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 千切りたくあん 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 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 パン缶	御飯 ブリの幽庵焼き ほうれん草と 切干大根の中華和え 納豆 りんご缶	御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え 千切りたくあん 黄桃缶
	10/23 木	10/24 金	10/25 土	10/26 日	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	栄養メモ	
朝	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	卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊の胡麻和え 梅びしお	御飯 目玉焼き 胡麻酢和え きゅうり漬 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 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	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え しば漬 味噌汁	御飯 炊き合わせ キャベツとツナの胡麻酢和 え のりの佃煮 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	御飯 白菜のとろろ煮 しらすおろし 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	10月栄養メモ 日中はまだまだ暑さに注意が必要ですが、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。三食きちんと食べ、季節の変わり目を元気で過ごして下さい。 ～秋の味覚の代名詞秋刀魚の栄養素～ 秋刀魚は血液をサラサラにするEPAや記憶力向上や脳の老化を防止するDHAをはじめ、皮膚や目の粘膜を保護するビタミンA、骨を丈夫にするビタミンD、代謝を促進するビタミンB2の他カリウムや鉄分も含まれている栄養豊富な食材です。焼いた秋刀魚は大根おろしと一緒に召し上がって下さい。大根おろしには、脂ののった秋刀魚の消化吸収を助ける働きがあります。	
昼	ゆかり御飯 タラのソテータルタル添え コールスローサラダ 桜だいこん 卵のスープ	御飯 スープカレー 花野菜サラダ 白桃缶 コンソメスープ	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 たかな漬 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 黄金かれいの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 刻みつぼ漬 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 / やわらか おかき	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 華風和え 洋ナン レタススープ	レーズンロール ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト あんずジャム		
夕	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 刻みつぼ漬	御飯 鶏肉のさっぱり煮 しろ菜のツナ和え しば漬 洋ナン	御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤの和え物 パン缶	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 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し 冬瓜の酢の物 洋ナン	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 かつと煮 青菜の磯部和え 漬物 りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ カブの甘酢和え 桜だいこん バナナ	御飯 鶏肉の香味ソース 胡瓜の酢の物 納豆 みかん缶詰		