

2021年 10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						パン食 炒め物 白桃	パン食 玉子入り野菜スープ バナナ チーズ
昼食						軟飯 白身魚の香味揚げ 筍の炒り煮 味噌汁	軟飯 鯛の卸し煮 胡瓜の酢の物 きんぴらじゃがいも
3時						リングドーナツ (プレーン)	もみじ饅頭 ほうじ茶
夕食						軟飯 鶏肉の山椒煮 豆腐チャンプル 玉子豆腐 漬物	軟飯 煮込みハンバーグ 白菜の菜種和え 味噌汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ	パン食 野菜スープ パイナップル チーズ	パン食 コンソメスープ バナナ	パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 スクランブルエッグ 白桃	パン食 温野菜サラダ
昼食	軟飯 カレーライス 豆腐サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 焼き肉 炒り豆腐 もずくスープ	軟飯 カレーのレモン蒸し 炊き合わせ 白菜の煮びたし ゼリー	軟飯 鯛の煮付け 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	おにぎり ちゃんぽん 南瓜の葛あんかけ フルーツ	軟飯 牛肉の炒り煮 コーンスロー風 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉のマーマレード煮 春雨の酢の物 ほうれん草の錦糸かけ 漬物
3時	どら焼き (抹茶あん) ほうじ茶	蒸しケーキ (ミルク) 紅茶	レモンケーキ 紅茶	クレープ (バナナ) ほうじ茶	ドームケーキ (こしあん) ほうじ茶	メープルブチケーキ 紅茶	シュークリーム (抹茶) 紅茶
夕食	軟飯 鮭の塩焼き もやしのナムル ふるふき大根	軟飯 天ぷら つつゆ 菜の花のごま和え 胡瓜の酢の物	軟飯 ポークチャップ 南瓜サラダ すまし汁 漬物	軟飯 擬製豆腐 きんぴらごぼう とろろ芋	軟飯 焼き鶏肉 かきの煮物 のっぺい汁	軟飯 白身魚の磯辺揚げ かき生酢 中華スープ	軟飯 鯛の味噌焼き 豆腐の肉味噌かけ すまし汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン食 玉子スープ 黄桃 チーズ	パン食 クリームスープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 サラダ バナナ	パン食 野菜スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	軟飯 赤魚の卸し煮 焼き茄子 高野豆腐の煮合わせ	軟飯 鮭のムニエル 南瓜サラダ 漬物 白菜のゆず香和え	軟飯 すきやき 胡瓜の酢味噌和え フルーツ 漬物	軟飯 鯛の唐揚げ しるなの煮浸し とろろ芋	栗ご飯 鯛の照り焼き 茄子の味噌かけ 土瓶蒸し風 フルーツ	軟飯 牛肉のポン酢かけ 白菜の菜種和え 煮合わせ	軟飯 赤魚の煮付け 胡瓜のおろし和え 筍の炒り煮 漬物
3時	饅頭 ほうじ茶	バウムクーヘン (プレーン) 紅茶	リングドーナツ (チョコ) 紅茶	ミルクケーキ 紅茶	どら焼き (こしあん) ほうじ茶	抹茶ときな粉のケーキ ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶
夕食	軟飯 コロケ 三色きんぴら 味噌汁	軟飯 おでん 小松菜の和え物 フルーツ ふりかけ	軟飯 鯛の卸し煮 菜の花の辛子和え すまし汁	軟飯 松風焼き ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 千草焼き 里芋の詰め煮 ほうれん草の白和え	軟飯 鮭のマネエズ焼き 南瓜の詰め煮 味噌汁 漬物	軟飯 豚カツ サラダ 味噌汁
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 野菜炒め フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 クリームチャウダー バナナ	パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ほうれん草のスープ フルーツ
昼食	軟飯 白身魚の南部焼き もやしの酢の物 豆腐の味噌かけ	軟飯 カレーライス 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 さばの塩焼き 里芋の旨煮 春雨のチャプチェ 漬物	軟飯 鮭のチーズ焼き 凍り豆腐の詰め煮 オクラの和え物	軟飯 さつま揚げ ほうれん草のナムル 豚汁	ちらし寿司 しるなの煮びたし 赤だし	軟飯 焼き肉 もずく 豆腐のきのこソースかけ 漬物
3時	ドームケーキ (チョコ) ほうじ茶	焼きドーナツ (豆乳) ほうじ茶	饅頭 (カスタード) ほうじ茶	シュークリーム (チョコ) 紅茶	クレープ (バナナ) ほうじ茶	蒸しケーキ (紫芋) ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶
夕食	軟飯 オムレツ 茄子の炒め煮 春雨スープ 漬物	軟飯 鮭の南蛮漬け ひじきの煮つけ すまし汁	軟飯 つくね煮 湯豆腐 白菜の菜種和え	軟飯 八宝菜 ふるふき大根 梅びしお フルーツ	軟飯 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 玉子豆腐 煮豆	軟飯 鶏のネギソースかけ さつま芋の詰め煮 炒り豆腐	軟飯 サバの味噌煮 ポテトサラダ トマトと玉子のスープ
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン食 野菜炒め 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 豆腐スープ バナナ チーズ
昼食	まいたけ御飯 鯛の西京焼き 煮合わせ とろろ芋	おにぎり きつねうどん 茄子のおかか煮 フルーツ	軟飯 鯛のフライ 南瓜のおかか煮 味噌汁	軟飯 くず鍋 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	牛丼 大根生酢 赤だし フルーツ	軟飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の味噌煮 すまし汁	ゆかりご飯 炊き合わせ 小松菜の和え物 フルーツ
3時	レモンケーキ 紅茶	メープルブチケーキ ほうじ茶	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	シュークリーム (いちご) 紅茶	焼きドーナツ (チョコ) ほうじ茶	ドームケーキ (カスタード) ほうじ茶
夕食	軟飯 豚肉のトマトソース煮 切り干し大根の煮付け コンソメスープ 漬物	軟飯 豚肉の味噌漬焼き 胡瓜の酢の物 高野豆腐の詰め煮	軟飯 五目玉子焼き 白菜のごま和え 豆腐サラダ	軟飯 シーフードグラタン 菜の花の辛子和え スープ 漬物	軟飯 鮭のレモン蒸し ポテトサラダ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 鯛の煮付け もやしの胡麻酢和え 茶碗蒸し 漬物	軟飯 異だくさんオムレツ 焼き茄子 味噌汁 のり佃煮
	31						
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃						
昼食	軟飯 豚肉の冷しゃぶ風 さつま芋の煮物 味噌汁						
3時	カスタードブチケーキ 紅茶						
夕食	軟飯 がんもどき 大根の酢の物 玉子豆腐						

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科