

10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 ミネストローネ 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 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 野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ ふりかけ フルーツ	軟飯 焼き肉 炒り豆腐 オクラの和え物 のり佃煮	軟飯 かれのいしモン蒸し 炊き合わせ 白菜の煮浸し 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 胡瓜のドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 鯉のムニエル 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 漬物
おやつ	鯛饅頭	焼きドーナツ (チョコ)	レモンケーキ	くろ棒	ドームケーキ (カスタード)	どら焼き (こしあん)	やわらかおかき (のり塩)
夕食	軟飯 鮭の塩焼き もやしのナムル ふろふき大根	軟飯 天ぷら 菜の花のごま和え 胡瓜の酢味噌和え	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 焼き鶏風 大豆の煮物 のっぺい汁	軟飯 鯉の味噌焼き かき生酢 中華風スープ	軟飯 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 すまし汁
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン食 玉子スープ 黄桃	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 赤魚の煮付け しろなの味噌和え 凍り豆腐の含め煮 漬物	軟飯 豚肉のマーマレード煮 サラダ すまし汁 煮豆	軟飯 すきやき 胡瓜の酢味噌和え フルーツ 漬物	軟飯 鯉の唐揚げ しろ菜の煮浸し とろろ芋	栗ご飯 さんまの塩焼き なすの味噌かけ 鶏肉の土瓶蒸し風 フルーツ	軟飯 牛肉のボン酢かけ 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 葱の炒り煮 漬物
おやつ	リングドーナツ (プレーン)	パウムクーヘン (プレーン)	ミルクケーキ	やわらかおかき (きな粉)	もみじ饅頭	しっとり饅頭 (吹雪)	カスタードプチケーキ
夕食	軟飯 コロッケ 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 鯉の揚げ煮 菜の花の辛子和え かき玉汁	軟飯 鶏肉の松風焼き ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 干草焼き 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え	軟飯 鯉のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物	軟飯 豚カツ サラダ 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
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 野菜サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 ほうれん草のスープ フルーツ
昼食	軟飯 白身魚の香味焼き 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 ぶりの照り焼き 里芋の旨煮 チャプチェ風 漬物	軟飯 鯉のチーズ焼き 凍り豆腐の含め煮 味噌汁	軟飯 さつま揚げ ほうれん草のナムル 豚汁	ちらし寿司 しろ菜の煮浸し すまし汁	軟飯 焼き肉 豆腐のきのこソースかけ 春雨の酢の物 漬物
おやつ	どら焼き (抹茶あん)	ドームケーキ (こしあん)	ショコラブチケーキ	やわらかおかき (うす塩)	パウムクーヘン (抹茶)	レモンケーキ	しっとり饅頭 (小麦) 
夕食	軟飯 オムレツ なすの炒め煮 春雨スープ 漬物	軟飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮つけ すまし汁	軟飯 つくね煮 冷奴 味噌汁	軟飯 八宝菜 ふろふき大根 オクラの和え物 フルーツ	軟飯 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 玉子豆腐 佃煮	軟飯 豚肉のトマトソース煮 さつま芋の含め煮 炒り豆腐	軟飯 鯉の味噌煮 マセドアンサラダ かき玉汁 
	22	23	24	25	26	27	28
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 豆苗スープ バナナ
昼食	まいだけ御飯 鯉の西京焼き 湯葉の煮合わせ とろろ芋	おにぎり きつねうどん なすのそぼろ煮 フルーツ	軟飯 鯉のフライ 南瓜のかか煮 味噌汁	軟飯 鶏肉のボン酢かけ 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	軟飯 そぼろ丼 大根の生酢 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 もずく フルーツ
おやつ	ミルクケーキ	メープルプチケーキ	鯛饅頭 (カスタード)	くろ棒	リングドーナツ (チョコ)	パウムクーヘン (チョコ)	やわらかおかき (えび)
夕食	軟飯 鶏肉のネギソースかけ 切り干し大根の煮つけ 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 凍り豆腐の含め煮	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 鯉のレモン蒸し ポテトサラダ ほうれん草のお浸し	軟飯 鯉の煮つけ もやしの胡麻酢和え 茶碗蒸し 漬物	軟飯 具だくさんのオムレツ 茄子の煮つけ 味噌汁 のり佃煮
	29	30	31				
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃 チーズ	パン食 ソテー フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル				
昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋の含め煮 味噌汁	軟飯 鯉の風味焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	軟飯 卸しハンバーグ マカロニサラダ 玉子豆腐のあんかけ ヨーグルト				
おやつ	ドームケーキ (チョコ)	しっとり饅頭 (黒糖)	ハロウィン どら焼き				
夕食	軟飯 友禅豆腐 大根の酢の物 白菜の昆布和え	軟飯 鶏の唐揚げ 中華風冷奴 トマトと玉子のスープ 漬物	軟飯 鯉のカレームニエル もやしの中華和え けんちん汁				

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