

10月献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 |  | | 1 パン食 野菜スープ パイナップル チーズ | 2 パン食 コーンスープ バナナ | 3 パン食 野菜サラダ みかん | 4 パン食 スクランブルエッグ 白桃 | 5 パン食 野菜サラダ バナナ |
| 昼食 | | | 軟飯 白身魚のレモン蒸し 炊き合わせ 白菜の煮浸し ゼリー | 軟飯 鰯の煮付け 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 鰯のムニエル 麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え 漬物 |
| おやつ | | | レモンケーキ | くろ棒 | もみじ饅頭 | リングドーナツ (チョコ) | やわらかおかき (コンボタ) |
| 夕食 | | | 軟飯 ボークチャップ 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 焼き鳥風 大豆の煮物 のっぺい汁 | 軟飯 鯖の味噌焼き かき生炊 中華風スープ | 軟飯 炊き合わせ 春雨の酢の物 すまし汁 |
| 朝食 | 6 パン食 玉子スープ 黄桃 | 7 パン食 クリームスープ フルーツポンチ | 8 パン食 ミネストローネ パイナップル | 9 パン食 サラダ バナナ | 10 パン食 野菜スープ みかん | 11 パン食 炒め物 白桃 | 12 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 高野豆腐の含め煮 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 鰯の竜田揚げ しろなの玉子とし とろろ芋 | 栗ご飯 秋刀魚の塩焼き 茄子の味噌かけ 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 筍の炒り煮 漬物 |
| おやつ | しっとり饅頭 (黒糖) | ドームケーキ (チョコ) | ミルクケーキ | やわらかおかき (きな粉) | ショコラブチケーキ | バウムクーヘン (プレーン) | くろ棒 |
| 夕食 | 軟飯 コロッケ 三色きんぴら すまし汁 | 軟飯 おでん 小松菜の和え物 フルーツ ふりかけ | 軟飯 鰯の煮付け 菜の花の辛し和え かき玉汁 | 軟飯 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 鯖のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物 | 軟飯 ささみのフライ サラダ 味噌汁 |
| 朝食 | 13 パン食 コーンスープ 黄桃 | 14 パン食 野菜炒め フルーツポンチ | 15 パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ | 16 パン食 玉子スープ バナナ | 17 パン食 野菜サラダ みかん | 18 パン食 炒め物 白桃 チーズ | 19 パン食 ほうれん草のスープ バナナ |
| 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 鰯の照り焼き 里芋の旨煮 チャプチェ風 漬物 | 軟飯 鰯のチーズ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 | 軟飯 さつま揚げ ほうれん草のナムル 豚汁 | 散らし寿司 しろなの煮浸し すまし汁 | 軟飯 焼肉 豆腐のきのこソースかけ 春雨の酢の物 漬物 |
| おやつ | リングドーナツ (プレーン) | どら焼き (カスタード) | ドームケーキ (こしあん) | 鯛饅頭 (カスタード) | メープルブチケーキ | レモンケーキ | しっとり饅頭 (小麦) |
| 夕食 | 軟飯 肉団子の旨煮 茄子の炒め煮 春雨スープ 漬物 | 軟飯 鰯の南蛮漬け ひじきの煮付け 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 鰯の味噌煮 サラダ かき玉汁  |
| 朝食 | 20 パン食 野菜炒め 黄桃 | 21 パン食 玉子スープ フルーツポンチ | 22 パン食 ミネストローネ パイナップル | 23 パン食 野菜炒め バナナ | 24 パン食 クリームチャウダー みかん | 25 パン食 炒め物 白桃 | 26 パン食 豆苗スープ バナナ |
| 昼食 | 舞茸ご飯 鯖の西京焼き 煮合わせ とろろ芋 | おにぎり きつねうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ | 軟飯 鰯の香味焼き 南瓜のかか煮 味噌汁 | 軟飯 くす鶏 炊き合わせ 味噌汁 | そぼろ丼 大根なます 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 | どら焼き (抹茶あん) | バウムクーヘン (抹茶) | 鯛饅頭 | くろ棒 | 焼きドーナツ (チョコ) | イチゴケーキ | やわらかおかき (えび) |
| 夕食 | 軟飯 鶏のネギソースかけ 切り干し大根の煮付け コンソメスープ 漬物 | 軟飯 豚カツ 胡瓜の酢の物 高野豆腐の含め煮 | 軟飯 五目玉子焼き 白菜の胡麻和え 豆腐サラダ | 軟飯 シーフードグラタン 菜の花の辛し和え スープ 漬物 | 軟飯 鰯のレモン蒸し ポテトサラダ ほうれん草のお浸し | 軟飯 鰯の煮付け もやしの胡麻酢和え 茶碗蒸し 漬物 | 軟飯 貝だくさんのオムレツ 茄子の煮付け 味噌汁 海苔佃煮 |
| 朝食 | 27 パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ  | 28 パン食 サラダ フルーツポンチ | 29 パン食 ミネストローネ パイナップル | 30 パン食 サラダ バナナ | 31 パン食 野菜スープ みかん |  | |
| 昼食 | 軟飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 味噌汁 | 軟飯 鰯の風味焼き 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 | 軟飯 白身魚の香味焼き 茄子の味噌炒め煮 かき卵汁 | 軟飯 豚肉の胡麻ドレかけ 白菜の卵とし 味噌汁  | | |
| おやつ | ドームケーキ (カスタード) | しっとり饅頭 (吹雪) | バウムクーヘン (チョコ) | やわらかおかき (うす塩) | 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 鶏のから揚げ 中華風冷奴 トマトと玉子のスープ 漬物 | 軟飯 鰯のカレームニエル もやしの中華和え けんちん汁 | 軟飯 炊き合わせ ほうれん草の和え物 フルーツ 漬物 | 軟飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう 菜の花の白和え | | |

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