

杉の郷 10月 献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝	スイートポテト小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) うの花煮 佃煮昆布 いんげんのごま和え
昼	ご飯 豚肉の炒め煮 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と油あげの煮浸し みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	ワカメ御飯 鮭の塩焼き 筑前煮 キュウリとカニカマボコ酢の物 赤だし	ご飯 おでん ワカメのレモン醤油和 みそ汁(玉葱、板ふ)	炊き込み御飯 お月見ハンバーグ さつま芋サラダ けんちん汁	ご飯 エビとレタスの焼きそば 豆腐の田楽 温泉卵 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 なすのチーズ焼き ほうれん草とツナのサラダ 五目きんぴら みそ汁(麩、みつば)	ご飯 牛肉と野菜炒め りんごサラダ こんにゃくの土佐煮 みそ汁(大根、ねぎ)
夕	ハヤシライス 和風サラダ バナナ チョコウエハース	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 金時豆	ご飯 豚しゃぶのみぞれ煮 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め 人参のマスタード和え	ご飯 たらの煮つけ 鶏レバーのピリ辛ソテー いんげんのごま和え	ご飯 鶏肉のホイル焼き 切干大根の煮物 ちんげんさいの粒マスタード和え	ご飯 赤魚のみそ煮 キャベツの炒め物 厚揚げの卵とじ	ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 小松菜ともやしのピリ辛和え
	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝	メロン小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー カントリーご ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け
昼	チキンカツカレー グリーンサラダ ヨーグルト和え	お弁当	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色いなりの煮物 ホウレン草白菜ごま醤油かけ みそ汁(大根、しめじ)	栗御飯 さんまの塩焼き 里芋の煮物 きゅうりの酢みそ和え 赤だし	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 大根とツナの煮物 海草サラダ みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜ソテー さつま芋サラダ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 酢豚 焼きようざ にらともやしの炒め物 豆腐とねぎのスープ
夕	ご飯 肉じゃが 玉子とピーマン、ハムの炒め物 油揚げの炒め物	親子丼 水菜と油揚げの煮びたし 金時豆 豆腐スープ	ご飯 魚のマリネ にらともやしの炒め物 さつまいも甘辛煮	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 豆腐のきのこあんかけ 小松菜胡麻和え	ご飯 魚の梅煮 にらレバー炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 ポークチャップ 大豆の五目煮 セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 あじの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草とベーコンの油炒め
	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝	クリーム小町 フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(生揚げ、ねぎ) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 白和え豆腐 ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 かじきのチーズのせピカタ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 いんげんのかか煮 みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 醤油ラーメン ツナおろしやっこ りんごの甘煮	ご飯 鶏肉の青じそはさみ焼き じゃが芋のわさびサラダ オクラ納豆 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 鮭のクリーム煮 果実サラダ フルーツ寒天	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソテー 大根とツナの煮物 タコの酢の物 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ささ身のチーズサント揚げ 玉子きんちゃくの煮物 シーチキンのドレッシング和え わかめとワンドンのスープ	ご飯 赤魚のきのこソースかけ にらともやしの卵とじ 三色きんぴら みそ汁(豆腐、みつば)
夕	三色丼 春雨と胡瓜の酢の物 金時豆 清汁(麩)	ご飯 とり肉の甘辛煮 小松菜胡麻和え 福袋煮	ご飯 さしみ 小松菜とカニかまのソテー 春雨の炒め物	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 厚揚げの卵とじ 胡瓜の胡麻和え	ご飯 赤魚の煮つけ 鶏せせりのわさび焼き もやしのカレー炒め	ご飯 さばとなすのみそ煮 かぼちゃの小倉煮 ほうれん草とベーコンの油炒め	ご飯 ちんげんさいの豆乳煮 ウインナーソテー さつまいも甘辛煮
	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝	スイートポテト小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(玉葱、板ふ) 切干大根の煮物 ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 チンジャオロースー(カレー味) 豆腐のごまあんかけ 人参のマスタード和え ワカメスープ	ご飯 ささみとアスパラの梅肉和え ジャーマンサラダ 胡瓜とハムの酢の物 みそ汁(キャベツ)	ワカメ御飯 さんまの塩焼き 焼きなすの生姜和え ほうれん草のココット 豆乳入り味噌汁	ご飯 焼きうどん 小松菜とカニかまのソテー なまり節と大根おろし スープ	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草とツナのサラダ 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(油揚げ、玉葱)	[共]ミックスベジタブルピラフ [A]豚カツ [B]海老フライ [共]スパゲッティ ナポリタン [共]ポテトサラダ [共]コーンクリームスープ	ご飯 たらのタルタルソースかけ じゃが芋といんげんの煮物 キュウリともやしの酢の物 豚汁
夕	親子丼 千切りサラダ 青菜のお浸し みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 魚の蒲焼き しらたきと油揚げ炒煮 きゅうりワカメのキムチ和え	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 さつまいも甘辛煮 ちんげん菜のかにあん	ご飯 さばのみそ煮 厚揚げの卵とじ キャベツの胡麻和え	ご飯 すきやき風煮 カリフラワーのマヨネーズかけ 大豆の五目煮	ご飯 赤魚の卸煮 里芋の味噌煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 水菜と油揚げの煮びたし えのき茸のベーコン炒め
	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝	デニッシュクリーム フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム				
昼	ご飯 クリームシチュー ガーリックベーコンサラダ 塩昆布の和え物 みかん	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 牛蒡としめじのバター炒め 卵豆腐 みそ汁(玉葱、板ふ)	バターロールパン 茄子のグラタン アスパラガスのサラダ スープ パンプキンまんじゅう				
夕	牛丼 コーンとえ キュウリとカニカマボコ酢の物 みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 大根と豚ばらの煮物 厚揚げとキャベツの味噌炒め さつまいも甘辛煮	ご飯 さば塩焼き 野菜ソテー こんにゃくの土佐煮				