

# 杉の郷 10月献立表

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	
朝	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	
昼	ご飯 さんまの塩焼き さつま芋サラダ きゅうりワカメ酢の物 赤だし	ご飯 おでん ちんげんさいの梅昆布和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め がんとどきの野菜あん キュウリともやしの酢の物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 焼きそば もやしのわさび醤油和え 湯豆腐 みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 なすのはさみ揚げ ほうれん草とツナのサラダ きんぴら みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き マカロニサラダ こんにゃくの土佐煮 みそ汁(大根、ねぎ)	
夕	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 かえりの煮つけ 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 魚のあんかけ 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 ウインナーソテー	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7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	野菜カレー グリーンサラダ ヨーグルト和え	ご飯 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)	炊き込み御飯 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 スパゲッティサラダ 野菜ソテー みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 酢豚 春巻き にらともやしの炒め物 豆腐とねぎのスープ
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 さわらの西京焼き 焼きようぎ 金時豆	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14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カントリーご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 きのこのみぞれ和え りんごの甘煮	ご飯 ネギボンから揚げ 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 サーモンフライ 梅マヨかけ ほうれん草サラダ 大根とイカの煮物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソテー 水菜と油揚げの煮びたし 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風 玉子きんちゃくの煮物 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ 豆乳入り味噌汁	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	他人丼 豆腐とわかめの和え物 セロリと胡瓜の酢の物 清汁(はるさめ)	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 あじの塩焼き 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 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え ウインナーソテー さつまいも甘辛煮
	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	
朝	小倉パン フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 チンジャオロース(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	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)	さつま芋御飯 鮭の照り焼き 揚げだし豆腐 焼きなすの生姜和え 赤だし	ご飯 焼きうどん ほうれん草のお浸し なまり節と大根おろし スープ	ご飯 ぶりの塩焼き ツナじゃが 塩昆布の和え物 みそ汁(油揚げ、玉葱)	[共]めりはり寿司 [A]天ぷらうどん [B]味噌ラーメン [共]ジャム入りヨーグルト [共]えのき茸のおろし和え	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 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	三色丼 春雨と胡瓜の酢の物 金時豆 清汁(麩)	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 ちんげん菜のかにあん オクラとツナの和え物	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 大豆の五目煮 ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 赤魚の卸煮 里芋の味噌煮 いんげんのソテー	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28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)			
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ			
昼	ご飯 クリームシチュー ガーリックベーコンサラダ 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)	ご飯 磯部揚げ、ちくわの味噌マヨ 胡瓜と山芋の酢の物 みそ汁(豆腐、えのき) パンプキンまんじゅう	梅しそごはん 鮭とほうれん草のグラタン りんごサラダ ベーコンスープ			
夕	牛丼 大根と春菊のナムルサラダ キュウリとカニカマ酢の物 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 小松菜とひじきの煮物 とうろく豆煮	ご飯 豚肉の炒め煮 大豆の五目煮 きゅうりのおろし和え			