

# 杉の郷 10月献立表

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
朝		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 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 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		栗御飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮物 もずくの酢のもの 赤だし	ご飯 磯部揚げ じゃこ入り和風ポテトサラダ 豆腐のカレー醬油炒め みそ汁(油揚げ、白菜)	ご飯 焼きそば なすのサラダ みそ汁(豆腐、えのき) バナナ	ご飯 和風チキンカツ 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 鯖のホイル焼き 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 春雨と豚肉の炒め煮 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 あじの塩焼き 小松菜とひじきの煮物 玉葱の卵とじ	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー 胡瓜の胡麻和え	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6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11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 ミルクココア マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 かじきまぐろの照り焼き ツナじゃが 白和え豆腐 豚汁	きのこカレー アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色いなりの煮物 えのき茸のベーコン炒め みそ汁(大根、しめじ)	炊き込み御飯 鮭の塩焼き 揚げだし豆腐 吸い物(花麩) しば漬け	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりのから揚げ 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 にらともやしの炒め物 カニシューマイ 豆腐とねぎのスープ
夕	親子丼 野菜のみそ煮 青菜のお浸し みそ汁(油揚げ、わかめ)	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 さつまいも甘草煮	ご飯 肉じゃが 野菜の玉子とじ炒め 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13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18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 コーヒー カットりんご	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)	おにぎり きつねうどん ほうれん草とベーコンの油炒め 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 鮭のピザ風焼き ほうれん草サラダ 三色きんぴら みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 牛肉とネギのバター醬油ソテー 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 豆腐サラダ オクラのゆかり和え みそ汁(白菜)	お弁当
夕	ハヤシライス 豆腐とわかめの和え物 シーチキンのドレッシング和え バナナ	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 豚肉の七味焼き 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 さつまいも甘草煮
	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25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 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 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	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)	さつまいも御飯 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 赤だし みたらし団子	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌グラタン ほうれん草のお浸し なまり節と大根おろし スープ	[共]めはり寿司 [A]豚カツ [B]エビカツ [共]あさり入り豆乳味噌汁 [共]柿	ご飯 牛肉と野菜炒め ツナじゃが 塩昆布の和え物 かき玉汁	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き かぼちゃの小倉煮 キュウリともやしの酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)
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 ほうれん草白菜ごま醬油カケ	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 ちんげん菜のかこあん オクラとツナの和え物	ご飯 かわいいの煮つけ 野菜の玉子とじ炒め 玉ねぎとカニかまの胡麻ダレサラ	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 小松菜の菜種和え えのき茸のベーコン炒め
	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
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	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、佃煮昆布		
昼	ご飯 クリームシチュー アスパラガスのサラダ みかん	バターライス かにとねぎのクリームパスタ ブロッコリーサラダ ベーコンスープ	ご飯 おでん キャベツの生姜醬油和え みそ汁(豆腐、えのき)	梅しそごはん 鮭とじゃが芋のマヨ焼き りんごサラダ 青梗菜とまいたけのスープ	ご飯 ロール白菜 三色いなりの煮物 きんぴら みそ汁(油揚げ、キャベツ)		
夕	牛丼 大根と春菊のナムルサラダ 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 さつまいも甘草煮	ご飯 さば塩焼き 厚揚げのピリ辛炒め 小松菜とひじきの煮物	ご飯 豚肉の炒め煮 大豆の昆布煮 きゅうりのおろし和え	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー 胡瓜の胡麻和え		