

# 杉の郷 10月献立表

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	
朝				バターロールパン 牛乳 チーズサラダ トマト	ご飯、ふりかけ みそ汁 切干大根の煮物(朝用) たくあん漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ トマト	
昼				ご飯 海老フライ ブロッコリーサラダ 豆腐のカレー醤油炒め みそ汁、お月見ゼリー	梅しそごはん きつねうどん 海鮮ソテー さつま芋の甘煮	きのこごはん 鶏肉の梅肉焼き けんちん汁 たくあん漬け	
夕				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 豚キムチ炒め 大豆の五目煮 胡瓜の胡麻和え	ご飯 さばのみそ煮 小松菜とエリンギのごま炒め 白菜のおかか和え	
	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ トマト	ご飯、味付けのり みそ汁、たくあん漬け だし巻き卵 小松菜のおひたし(朝用)	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ トマト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	ご飯、ふりかけ みそ汁、たくあん漬け 大豆と昆布のうま煮	
昼	ご飯 かじまぐろの照り焼き 野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ 吸い物(しめじ)	ご飯 豚肉の南蛮焼き 切干大根煮 磯香あえ みそ汁(大根、しめじ)	ワカメ御飯 ソースやきそば えび餃子スープ あんみつ	ご飯 豆腐のハンバーグ ひじきの炒め煮 春雨の中華酢の物 みそ汁(なす)	ほたてごはん さば塩焼き 枝豆ともやしわさび和え 吸い物(花魁) しば漬け	ご飯 かきあげ 里芋の煮物 塩昆布の和え物 キムチ味噌汁	
夕	親子丼 ツナサラダ 赤だし	ご飯、しば漬け 煮魚 ちくさ焼き ブロッコリーの胡麻しょうゆ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き りんごサラダ たまごとし	ご飯、昆布豆 鮭のムニエル マカロニサラダ かき玉汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草のココット 大根のゆかり和え	ご飯、たくあん漬け ぶりの梅肉ソテー とふの粉の煮物 さくさくレンコンサラダ	
	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ トマト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ トマト	ご飯、みそ汁 牛乳 うの花煮 佃煮昆布	
昼	ご飯 たらのタルタルソースかけ ほうれん草の白和え 大根と里芋の炊き合わせ みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 ゴホウ入りつくね ブロッコリーの胡麻しょうゆ 厚揚げのピリ辛いため みそ汁、みかん	ご飯 赤魚の佃煮 ぎせい豆腐 青菜のおかか和え 澄し汁	キムチチャーハン ツナぎょうざ 中華サラダ 韓国風スープ ヨーグルトゼリー	ご飯 鮭の黄金焼き 大豆の五目煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 すりみのテンプラ マカロニサラダ とふの粉の煮物 さくさくレンコンサラダ 吸い物(しめじ)	カレーピラフ じゃが芋のチーズ焼き なすのサラダ アスパラとシメジのスープ りんご
夕	五目チャーハン ジャーマンポテト 中華コンスープ	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き 大根と里芋の炊き合わせ ほうれん草とコーンの和え物 たくあん漬け	ご飯 ポークチャップ こんにゃくの土佐煮 ブロッコリーサラダ しば漬け	ご飯 肉じゃが 野菜の王子とじ炒め 小松菜胡麻和え たくあん漬け	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー 胡瓜の胡麻和え	ご飯 いかの野菜たっぷり炒め サツマイモとリンゴの重ね煮 ツナときゅうりのパンパンジー チョコウエハース	
	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	
朝	クリームパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ トマト	ご飯、たくあん漬け みそ汁、佃煮昆布 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	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 たくあん漬け	
昼	ご飯 かじまぐろのチーズのせピカタ 切干大根煮 小松菜サラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ柚子風味 マカロニサラダ 竹輪とオクラの納豆和え みそ汁(豆腐、なめこ)	おにぎり きのこクリームスパ レンコンサラダ サツマイモのカレースープ	ひじきごはん まぐろの揚げ煮 秋野菜の煮物 りんごなます みそ汁(油揚げ、わかめ)	[A]カツカレー [B]えびカツカレー [共]レタと温泉卵のシーザーサラダ [共]フルーツポンチ	ご飯 お弁当 くりごはん けんちん汁	ご飯 カレイのから揚げ なすのそぼろ煮 もやしとキョウりごま和え あんみつ
夕	ハヤシライス さつま芋サラダ バナナ	ご飯 さばの葱みそ焼き 小松菜とエリンギのごま炒め 野菜のみぞれ和え	ご飯、デザートムース とり肉の甘辛煮 厚揚げの卵とじ 小松菜胡麻和え	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜とエリンギのごま炒め ツナじゃが	ご飯 鮭のピザ風焼き 厚揚げの卵とじ 胡瓜の胡麻和え	ご飯 あじの塩焼き 青梗菜と厚揚げのキムチ炒め きゅうりもみ	
	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用) トマト	ご飯、みそ汁 たくあん漬け 切干大根の煮物(朝用) 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯、佃煮昆布 みそ汁 野菜白和え(朝) たくあん漬け	
昼	ご飯 厚揚げの中華煮 カニ玉 きゃべつと中華和え みかん	ご飯 ジャンボしゅうまい ナムル 大学かぼちゃ ベーコンスープ	ご飯 レバーの中華揚げ 小松菜ともやしナムル たらの坦々スープ りんご寒天	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 さわら照り焼き 小松菜と油あげの煮浸し 豆腐とニラの炒め物 赤だし	中華丼 もやしと小松菜のピリ辛和え ワカメスープ	ご飯 タンドリーチキン、ごぼうサラダ じゃがいものベーコンソテー ハローウィンデザート 五目スープ
夕	他人丼 ごぼうサラダ ワカメスープ	ご飯 さば塩焼き 秋野菜の煮物 切り干し大根のピリ辛サラダ	ご飯 筑前煮 ほうれん草の玉子焼き 大根と油揚げのごま酢サラダ	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 照り焼きチキンのおろしのせ かぼちゃサラダ 三色きんぴら	ご飯 太刀魚の味噌マヨ焼き 厚揚げの卵とじ 胡瓜の胡麻和え	
朝							
昼							
夕							