

# 杉の郷 10月献立表

					10月1日(金)	10月2日(土)	
朝					ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン コーヒー牛乳 ハムサラダ	
昼					ハヤシライス フレンチサラダ 寒天ミルクプリン	ご飯 磯部揚げ じゃこ入り和風ポテトサラダ 野菜炒めカレー風味 みそ汁(油揚げ、白菜)	
夕					ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 人参のマスタード和え ちんげん菜のかにあん	ご飯 あじの塩焼き 小松菜とひじきの煮物 玉葱の卵とじ	
	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト(朝用)	おぐら小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン 牛乳 スパサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 枝豆そぼろ(朝用) たくあん漬け	10月9日(土) バターロールパン コーヒー牛乳 コンサラダ
昼	他人井 こんにゃくの白和え(朝) 漬物 みそ汁(キャベツ、ねぎ) 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(そうめん、ねぎ)	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)	栗御飯 ネギボンから揚げ 豆腐のかりかりじゃこサラダ ちんげんさいの豆乳煮 赤だし	ご飯 牛肉と野菜炒め じゃが芋のわさびサラダ 白菜とさつま揚げ煮物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 炊き込み御飯 さんまの塩焼き ばんさんすう 揚げだし豆腐 すまし汁(きのこ)	ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんのしゃきしゃき酢 えのき茸のベーコン炒め みそ汁(卵、ねぎ)
夕	五目チャーハン カニシューマイ オニオンコンソメスープ チョコウエハース	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 枝豆とキャベツサラダ ウインナーソテー	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ふんわり玉子あんかけ	かじきまぐろの照り焼き りんごのサラダ じゃが芋の煮物	ご飯 ぶりとニラの甘辛炒め ひじきサラダ とり団子とチンゲン菜の煮	ご飯 鶏肉の南部焼き にらともやしの炒め物 さつまいも甘辛煮	ご飯 魚のマリネ 小松菜胡麻和え 野菜の玉子とじ炒め
	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	デニッシュチョコ 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 漬物(朝用) 切干大根の煮物(朝用)	バターロールパン 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 鶏五目(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン コーヒー牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 豆腐ステーキ 青菜のお浸し ひじきとツナの甘辛煮 みそ汁(大根、しめじ)	ご飯 ぶりと根菜のみぞれ煮 スパゲッティサラダ 野菜ミニキッシュ みそ汁(豆腐、えのき)	中華丼 ザーサイ ワカメスープ 杏仁豆腐	ご飯 すぶた シーチキンのドレッシング和え 蒸しシューマイ 豆腐とねぎのスープ バナナ	ご飯 エリンギハンバーグ コンサラダ ほうれん草とベーコンの油炒め アスパラとシメジのスープ	ご飯 お弁当 豚汁	ご飯 鮭のピザ風焼き ほうれん草サラダ きんぴらごぼろ みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	親子丼 なます 漬物 みそ汁(まいたけ、ねぎ)	ご飯 ポークチャップ セロリと胡瓜の酢の物 大豆の五目煮	ご飯 あじの塩焼き ゴマネーズ和え かぼちゃの含め煮	ご飯 かじきのソテー トマトソース ブロッコリーサラダ 里芋の煮物	ご飯 筑前煮 マカロニサラダ 野菜ソテー	ご飯 かれのいの煮つけ ばんさんすう 小松菜とカニかまのソテー	ご飯 豚肉の七味焼き 胡瓜の胡麻和え 肉じゃが
	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト(朝用)	クリーム小町 牛乳 マカロニサラダ(朝用)	ご飯 肉じゃが(朝用) 漬物(朝用) みそ汁	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 スパサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 五目ひじき煮(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン コーヒー牛乳 ハムサラダ
昼	ご飯 あじの蒲焼き ポテトサラダ(朝用) ミニオムレツ みそ汁(なめこ、ねぎ)	ツナとまいたけのポン酢醤油ご飯 はんぺんチーズサンド コンサラダ かぼちゃの小倉煮 みそ汁(白菜、にら)	きのこカレー ミモザサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 チンジャオロース(カレー味) 人参のマスタード和え ツナじゃが ワカメスープ	[共]たぬきおにぎり [A]月見うどん [B]ちゃんぽん [共]カブの浅漬け [共]あんみつ	ご飯 さつま芋御飯 さんまの蒲焼き タコの酢の物 厚揚げの煮物 吸い物(しめじ)	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
夕	まいたけとネギの牛丼 鶏五目(朝用) すまし汁(そうめん) 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 さばとなすのみそ煮 大豆中華サラダ ソーセージと小松菜のオイスター炒め	豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え ひじきサラダ2 さつまいもの甘煮	ご飯 タラのケチャップ炒め 大根のさっぱりサラダ 金時豆	ご飯 魚の蒲焼き ホレン草白菜ごま醤油か 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 豚肉ときのこの味噌炒め オクラとツナの和え物 ちんげん菜のかにあん	かれのいの煮つけ 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ 野菜の玉子とじ炒め
	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)	デニッシュカスタード 牛乳 コンサラダ	ご飯 ミニオムレツ(朝用) みそ汁 漬物(朝用)	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 マカロニサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 きんぴられんこん(朝用) 漬物(朝用)	バターロールパン コーヒー牛乳 ハムサラダ
昼	ご飯 オムレツのえのきあんかけ ポテトサラダ(朝用) もやしのナポリタン フルーチェ	ご飯 牛肉とごぼうの玉子とじ 塩昆布の和え物 ジャーマンポテト まいたけとわかめのスープ	ご飯 ロール白菜 ジャーマンサラダ チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(まいたけ、ねぎ) みかん	ご飯 かじきまぐろの照り焼き キャベツともやしの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 おでん キャベツの生姜醤油和え いかと野菜炒め みそ汁(豆腐、えのき) 柿	バターロールパン かにとねぎのクリームパスタ レタスと温泉卵のシーザーサラダ ベーコンスープ フルーチェ	ご飯 鮭とじゃが芋のマヨ焼き りんごサラダ ミートボールの煮物 ベーコンスープ
夕	炒め卵チャーハン(エビ入り) 中華スープ2 焼きようざ へム鉄入り飲料ミルクココア	ご飯 赤魚の卸煮 卵豆腐 ちんげんさいの炒め物	ご飯 さんまの塩焼き 小松菜の菜種和え えのき茸のベーコン炒め	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根と春菊のナムルサラダ 里芋とイカの煮物	ご飯 焼きビーフン きのこのみぞれ和え 小松菜とひじきの煮物	ご飯 大根と豚ばらの煮物 かぼちゃのマッシュサラダ キャベツの炒め物	ご飯 豚肉の炒め煮 カリフラワーのマリネ 大豆の昆布煮
	10月31日(日)						
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト(朝用)						
昼	ご飯 クリームシチュー アスパラガスのサラダ ウインナーソテー ハロウィンかぼちゃプリン						
夕	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の菜種和え だし巻き卵あんかけ						