

10月予定献立表

現 場：さくらの家

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 焼きたらこ 車麩煮 あおさの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 青梗菜の海苔和え 豆腐の味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜ごま和え お麩の味噌汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ コールスローサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食				あさりピラフ 秋野菜の肉巻き グリーンサラダ コンソメスープ	銀杏おこわ ミニおでん 白菜のお浸し ワカメの味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き スパゲッティサラダ 胡麻豆腐 しめじの味噌汁	ご飯 マグロの刺身 大根の酢の物 焼き豆腐のピリ辛煮 沢煮椀
夕食				ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 春雨サラダ 豆苗のにんにく炒め 三つ葉の味噌汁	カルビ丼 キャベツのレモン和え さつま芋の黄金煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 スズキの酒蒸し 茄子の土佐煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 茗荷のスープ	ご飯 筑前煮 アスパラのピリ辛炒め 蕪の浅漬け 味噌汁（ユニット）
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 いわしつみれ煮 ブロッコリーわさび和え ワカメの味噌汁	ご飯 コンビーフと野菜の炒め物 和風サラダ しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草お浸し オクラの清まし汁 ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き 胡瓜の生姜和風味 もやしの味噌汁	ご飯 高野豆腐含め煮 明太子 エリンギの味噌汁 ヤクルト	バターロール スパムとキャベツのソテー 枝豆サラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	キーマカレー（鶏挽肉のカレー） 大根とホタテのサラダ コーヒーゼリー 蕪のコンソメスープ	～十五夜～ ご飯 お月見つくね 里芋の萩あんかけ 粕汁	ご飯 八宝菜 胡瓜とトマトサラダ 卵豆腐 豆苗のスープ	ご飯 サンマの開き 切干大根煮 ブロッコリーのピーナツ和え 舞茸の味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 さつま芋の甘煮 花麩の清まし汁	ご飯 鶏肉のピカタ アボカドとトマトのサラダ 春雨の酢味噌和え けんちん汁	～今月のお魚～ ニシンの照り煮 焼き豆腐と青菜の炒め物 キャベツの塩昆布和え 長芋の味噌汁
夕食	ご飯 赤魚の煮付け アボカドのバター焼き ポテトサラダ えのきの清まし汁	ご飯 メカジキの粕漬け焼き 白菜ゆかり和え 里芋と竹輪の煮物 ニラの味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ひじき煮 うぐいす煮豆 清まし汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の金平 蕪のレモン和え とろろ昆布の清まし汁	ご飯 サワラの幽庵焼き キャベツの塩昆布和え 山芋のワビ醤油 清まし汁（ユニット）	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんの白和え 胡瓜の風味漬け ニラの味噌汁	ご飯 千草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え 清まし汁（ユニット）
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 サバの生姜煮 大根の山葵マヨネーズ和え ごぼうの味噌汁	ご飯 生揚げの煮物 菜種和え なめこの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 大根そぼろあんかけ オクラの胡麻和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	ご飯 がんも煮 青菜のおひたし ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼き豆腐の含め煮 胡瓜のしば漬け和え 大根の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 海藻サラダ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ マカロニサラダ プレーンヨーグルト
昼食	～季節のお献立・秋～ 山菜ご飯 秋茄子のはさみ揚げ	海鮮丼 変わり金平 大根ぬか漬け	ご飯 酢豚 ザーサイ冷奴	ご飯 サワラの幽庵焼き 人参しりしり	五目炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶ ほうれん草のピーナツ和え	ご飯 白身魚のバジルソース フレンチサラダ	五目うどん ワカメと分葱のぬた さつま芋の甘煮