

# 10月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ ごぼうサラダ 味噌汁 みかん	ご飯 ミートボール わかと山芋ねばねばサラダ 味噌汁 パイナップル	ご飯 鰯かつお煮 蟹風味サラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 卵の花 きのこ小松菜のごまあえ 味噌汁 黄桃
昼食				ご飯 肉じゃがコロッケ 玉葱ともやしの炒め物 フレンチサラダ ヤクルト	ご飯 ～舌平目のムニエル～ 小松菜の辛子和え トマトサラダ 清まし汁	ご飯 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 茶福豆 味噌汁	ご飯 えびとブロッコリー塩炒め 竹輪と大根の煮物 白菜のしその実和え ヤクルト
夕食				ご飯 鶏肉の磯部焼き 五目煮 胡瓜の糠漬け 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 大根の梅肉和え 白花豆 味噌汁	ご飯 牛肉と根菜の煮物 里芋のずんだ和え 桜漬 味噌汁	ご飯 サワラの照り焼き 青菜としらす和え 蕪のあちゃら漬け 味噌汁
3時				お楽しみおやつ	紅茶ケーキ	星たべよ	青りんごゼリー
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 筑前煮 とろろ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 里芋のそぼろあん 小松菜のお浸し 味噌汁 白桃	ご飯 鮭の照り焼き オクラの湯葉和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 揚げ茄子鶏ミンチ煮 春雨サラダ 味噌汁 パイナップル	ご飯 豚肉と里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 サバの甘辛煮 豆と根菜のごまあえ 清まし汁 アロエヨーグルト	ご飯 温泉卵 鶏五目豆 味噌汁 フルーツミックス
昼食	ご飯 鰯の塩焼き 蓮根の金平 うぐいす煮豆 呉汁(厨房)	～入居～ ご飯 赤魚の西京焼き 人参饅頭の銀あんかけ 茄子の茗荷和え 清まし汁	～ショート～ 銀杏ご飯 赤魚の西京焼き 人参饅頭の銀あんかけ 茄子の茗荷和え 清まし汁	ご飯 焼き餃子 青梗菜とホタテの炒め物 杏仁豆腐 中華スープ(厨房)	～寒露～ ご飯 ニシンの寒露煮 豆腐と蟹の薄くず煮 小松菜和風サラダ ヤクルト	きのこご飯(炊き) ブリの塩焼き キャベツ四色和え 白花豆煮 味噌汁	～鶏ささみ梅風味パスタ～ 柿と青菜の白和え 長芋のとんぶり和え りんごジュース
夕食	ご飯 豚肉の紅茶煮 ほうれん草の柚子風味和え 赤かっぱ漬け 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け なべしぎ キャベツのレモン即席漬け 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き ひじき煮 大根の糠漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き じゃが芋のたらこマヨ和え 桜漬け 清まし汁	ご飯 油麩の卵とじ さつま芋のレーズン煮 ごま昆布佃煮 味噌汁	ご飯 豚肉野菜味噌炒め ほうれん草と桜海老の和え 茄子の即席漬け 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ アスパラ胡桃和え しば漬け 清まし汁
3時	黒糖ふ菓子	いちごクリームサンド	羊羹カステラ	ソフトサラダせんべい	甘栗	イチゴゼリー	プチクッキー
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 鰯の梅煮 南瓜サラダ 味噌汁 みかん	ご飯 旬彩焼き ぜんまい煮 味噌汁 パイナップル	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とじ インゲンの胡麻あえ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 蓮根金平 味噌汁 白桃	ご飯 さんまのみぞれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 明太子 切干大根の煮物 味噌汁 イチゴヨーグルト	ご飯 肉じゃが 豆と豆乳のサラダ 味噌汁 みかん
昼食	チキンカレーライス 福神漬 春雨サラダ フルーチェ(ぶどう)	～スポーツの日ランチ～ 青菜おにぎり(混ぜ) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの胡桃和え 厚焼玉子 ミルージュ	～入居～ ご飯 擬製豆腐 ふろふき大根 白菜の即席漬け 味噌汁	～ショート～ 松茸ご飯 擬製豆腐 ふろふき大根 焼き物(松茸) 土瓶蒸し風お吸い物	ご飯 和風おろしハンバーグ さつまいもレモン煮 もやしサラダ ヤクルト	～銀杏ご飯～ 天ぷら盛り合わせ 南瓜饅頭帆立あん 茄子の即席漬け 清まし汁	ご飯 豚肉と野菜の味噌煮 ワカメと蟹の酢の物 金時豆 清まし汁
夕食	ご飯 鮭の粕漬け焼き 切干大根とひじきの煮物 白菜浅漬け 味噌汁	ご飯 ホッケの山椒煮 じゃがいものたらこマヨ 赤かっぱ漬け 味噌汁	ご飯 アジの照り焼き 南瓜いとこ煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 清まし汁	ご飯 炒り鶏 長芋梅肉和え しらす佃煮 味噌汁	ご飯 サケの塩焼き インゲンのポン酢浸し 蕪の糠漬け 味噌汁	ご飯 メルルーサのもろみ焼き ブロッコリーピーナツ和え 卵豆腐 味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 枝豆サラダ 赤しば漬け 清まし汁
3時	ウエハース	ごまプリン	お楽しみおやつ	人形焼きこしあん	スイスパウム	ミルククリーム煎餅	あずきパイ