10月 月間献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ プリン 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー マスカットゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ ぶどうゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ プリン 牛乳
昼食	ごはん 150g カレイのガリタル焼き チンゲン菜の香味炒め 水菜ともやしのごま和え 花麩のすまし汁	ごはん 150g 豚カツ ブロッコリーの炒め物 白菜のドレッシング和え 冬瓜のコンソメスープ	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒焼き キャベツの炒め物 かぼちゃの和え物 わかめの中華スープ	赤飯 鰆の山椒焼き 小松菜のソテー 大根の和え物 うずまき麩の赤だし	ごはん 150g 赤魚の焼き浸し チンゲン菜の炒め物 キャベツのゆかり和え 湯葉のすまし汁	ごはん 150g 鶏肉の照り焼き カリフラワーの炒め物 きゅうりのごま和え 玉ねぎの中華スープ	きつねうどん かぼちゃの味噌マヨ焼き オクラの鰹糸和え
夕食	ごはん 150g 厚揚げとピーマンのみそ炒め ごぼうの炒り煮 いんげんの辛子和え	ごはん 150g メルルーサの生姜焼き ピーマンの甘辛炒め カリフラワーの浅漬け風	ごはん 150g 八宝菜風 じゃが芋の味噌マヨ焼き 杏仁豆腐	ごはん 150g 筑前煮 白菜と桜えびの炒め物 平さやいんげんの和え物	ごはん 150g 豚じゃが もやしとニラの中華炒め ブロッコリーのポン酢和え	ごはん 150g タラのにんにく醤油焼き 春巻き 白菜の柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	ごはん 150g 鰤の照焼き 里芋の土佐煮 いんげんの和え物
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ぶどうゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ みかん缶 牛乳	卵雑炊 豆腐の生姜煮 温州みかんゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ シャインマスカットゼリー 牛乳	梅粥 厚揚げの炒め物 ぶどうゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳	丸ロール ポトフ 温州みかんゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g ハンバーグステーキソース にんじんしりしり キャベツの中華和え クルトンのスープ	ごはん 150g カレイのハーブ焼き 小松菜の柚子胡椒炒め 豆腐と大根のサラダ 麩の味噌汁	チキンカレー コーンサラダ りんご	ごはん 150g 鯖の香味焼き 切干大根の炒め煮 玉子豆腐 玉ねぎの赤だし	ごはん 150g 鶏の唐揚げ(3個) ブロッコリーのｶﾆあんかけ キャベツのドレッシング和え わかめの中華スープ	ごはん 150g 豚肉の五目炒め 大根の煮物 オクラと湯葉の和え物 キャベツの味噌汁	ごはん 150g 鱈の味噌マヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 人参のドレッシング和え 花麩のすまし汁
夕食	ごはん 150g 鶏肉の甘辛炒め ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え	ごはん 150g カツとじ もやしの炒め物 ヨーグルト	ごはん 150g 白身魚の昆布茶焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのレモンマリネ	ごはん 150g 肉団子の中華餡 じゃが芋の含め煮 ほうれん草の白和え	ごはん 150g 銀ひらすの梅香焼き 竹輪の炒め物 かぼちゃの辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	ごはん 150g 鶏肉のグリル　生姜ソース 和風マカロニソテー もやしの和え物	ごはん 150g 豆腐のオイスターソース煮 チンゲン菜とツナの炒め物 大根のゆず和え
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ シャインマスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー 温州みかんゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ プリン 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ ぶどうゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ マンゴー缶 牛乳
昼食	ごはん 150g 赤魚の利休焼き えび風味シューマイ(2個) さつま芋サラダ 白菜の中華スープ	ごはん 150g 鶏肉の塩麹焼き 五目豆 きゅうりのドレッシング和え しろ菜の味噌汁	木の葉丼 白菜と豆苗の炒め物 いんげんの辛子和え うずまき麩のすまし汁	栗ご飯 白身魚の焼き浸し(ゆず風味) 野菜ミニコロッケ オクラの中華和え わかめの中華スープ	ごはん 150g タラのバターソース焼き カリフラワーの炒め物 かぼちゃの和え物 じゃが芋の味噌汁	ごはん 150g 麻婆豆腐 野菜焼売 キャベツの中華和え もやしのコンソメスープ	ちく天そば 炒り豆腐 ほうれん草のナムル
夕食	ごはん 150g 豚肉のハニーマスタード炒め かぼちゃのコンソメ煮 ピーマンのおかか和え	ごはん 150g カレイの野菜あん 小松菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え	ごはん 150g 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のバター醤油 ヨーグルト	ごはん 150g 厚揚げとピーマンのみそ炒め 出し巻き卵 もやしのドレッシング和え	ごはん 150g 鶏肉のレモン風味焼き チンゲン菜の香味炒め 大根のさっぱり和え	ごはん 150g 鰆の照り焼き ブロッコリーのソテー 人参のドレッシング和え	ごはん 150g 豚肉のにんにく醤油焼き グリーンピースの卵とじ ごぼうの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め 温州みかんゼリー 牛乳	レーズンドッグ 焼きビーフン みかん缶 牛乳	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ぶどうゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ プリン 牛乳	梅粥 厚揚げの炒め物 温州みかんゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト シャインマスカットゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ マンゴー缶 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 かぼちゃの甘みそがけ 杏仁豆腐 花麩のすまし汁	ごはん 150g カレイのガリタル焼き かにのふわふわ豆腐 水菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 大根の味噌汁	ごはん 150g 赤魚の磯焼き ごぼうの炒り煮 いんげんの和え物 うずまき麩の赤だし	ごはん 150g かに玉 小松菜の炒め煮 きゅうりのドレッシング和え もやしの中華スープ	ハヤシライス ハムサラダ りんご	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き 野菜の昆布茶炒め ヨーグルト 白菜のコンソメスープ	五穀梅しそご飯 焼き鯖の吹き寄せ甘酢あん チンゲン菜ときのこの菜焼き さつま芋の果味噌和え なめこのすまし汁 ロールケーキ(ｷｬﾗﾒﾙｱｰﾓﾝﾄﾞ)
夕食	ごはん 150g 銀ひらすの塩麹焼き ちくわのカレー風味炒め カリフラワーの浅漬け風	ごはん 150g 鶏肉のオイスター炒め 焼き餃子(2個) ブロッコリーの鰹糸和え	ごはん 150g 鶏の唐揚げ和風ソース 白菜の柚子胡椒炒め ほうれん草とツナの和え物	ごはん 150g メルルーサの南部焼き 卯の花 オクラの生姜和え	ごはん 150g タラの揚焼き もやしの香味炒め 玉子豆腐	ごはん 150g 豚肉としろ菜の炒め物 里芋のゆず煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	ごはん 150g 鶏肉の甘辛ごま焼き 大豆のトマト煮 ほうれん草と様エビの和え物
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ ぶどうゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ プリン 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー 温州みかんゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ ぶどうゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	
昼食	ごはん 150g 鰆の柚子胡椒焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのカレー煮 中華風冷奴 じゃが芋の味噌汁	秋のちらし寿司 しろ菜の煮びたし ごぼうのおかか和え キャベツのすまし汁	ごはん 150g 鰤の生姜焼き チンゲン菜と湯葉のとろみ煮 大根のゆかり和え 麩の赤だし	ごはん 150g 豚カツ ブロッコリーの炒め物 豆腐サラダ ほうれん草のすまし汁	ごはん 150g 鰆のレモン風味焼き じゃが芋の煮っ転がし オクラのわさび和え クルトンのスープ	ごはん 150g パンプキンクリームシチュー 焼きメンチカツ(1/2) コーンサラダ りんごのムース	
夕食	ごはん 150g ハンバーグ和風ソース 白菜の炒め物 オクラののり佃和え	ごはん 150g 鶏肉のスタミナ炒め じゃが芋の味噌マヨ焼き もやしとわかめのごま酢和え	ごはん 150g 厚揚げの旨煮 ピーマンの甘辛炒め キャベツの和え物	ごはん 150g タラの柚子風味あん 平さやいんげんの炒め物 人参サラダ	ごはん 150g 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の香味炒め 杏仁豆腐	ごはん 150g カレイの西京焼き キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの鰹糸和え	

ケアハウス宝塚