

特別養護老人ホーム 遊ぶる 10月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
朝食	丸ロール イエローロール カニサラダ(フリドレツツグ) 果物(みかん缶) 牛乳	雑炊 千切大根の煮物 にしんの煮付け しば漬	レーズンロール ミルクパン さつまいも甘煮 果物(バナナ) ミルクティー	バターロール ショコラロール コールスローサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	黒糖食パン クラムチャウダー 果物(パイン缶) 紅茶	ソフトロール(焼) ショコラロール(焼) ウィンナーソーテー 果物(バナナ) カフェオレ	お粥 きんぴらごぼう かまぼこ 高菜漬
昼食	栗ごはん カレイの香りづけ 南瓜のいとこ煮 白菜の浅漬 わかめとオクラの味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜の信田煮 三度豆のごま和え 大根と絹さやの吸い物	ごはん めばるの香味焼き ひじきの五目煮 春菊のお浸し 貝割れ大根と人参の味噌汁	牛丼 がんもの炊合わせ 青梗菜の磯辺和え はんぺんとわかめの吸い物	ごはん 鱈(あじ)と厚揚げのみぞれ煮 南瓜の炊き合わせ 小松菜のごま和え 里芋ともやしの味噌汁	ごはん ポテトコロッケ 野菜サラダ(フリドレツツグ) フルーツカクテル コーンスープ	カレーうどん さつまいもの天ぷら 白菜とキノコのお浸し 果物(柿)
夕食	ごはん 牛肉ピーマン炒め 里芋のにっころがし 小松菜のじゃこ和え 花麩とかまぼこの吸い物	ごはん 鱈(ぶり)の生姜焼き 白滝の有馬煮 タコの酢の物 茄子とおつゆ麩の味噌汁	ごはん 南瓜の宝来揚げ アスパラの炒め物 榎の甘酢和え とろろとかまぼこの吸い物	ごはん まぐろのお造り 高野の卵とし ほうれん草の辛子和え 舞茸と巻き麩の味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 アスパラの土佐煮 大根の梅酢和え 椎茸とみつばの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 胡瓜の浅漬 かき玉汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 じゃこピーマン もずくの酢の物 竹輪と玉ねぎの味噌汁
3時	黒糖まんじゅう	ヨーグルトケーキ ミルクティー	パニラムース	福茶	プチクレープ 牛乳	案納芋ケーキ 紅茶	いちごブッセ 紅茶
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
朝食	バターロール イエローロール ポテトカップのグラタン 果物(みかん缶) 牛乳	カスタードクリームパン アスパラのツナ和え 果物(黄桃缶) リンゴジュース	丸ロール 黒糖ロール キャベツのスープ煮 果物(パイン缶) カフェオレ	ライトワッサン ミルクパン オムレツ 果物(みかん缶) 牛乳	お粥 大豆の煮物 にしんの煮付け たくあん	ワッサンデニッシュ ハムサラダ 果物(バナナ) 牛乳	黒糖食パン スクランブルエッグ 果物(黄桃缶) カフェオレ
昼食	ごはん 鯖(さば)の塩焼き ひじきれんこん 春雨の酢の物 路と舞茸の吸い物	ごはん カレイの揚げ煮 豆腐のあんかけ 果物(梨) 青梗菜と巻き麩の味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め トマトと竹輪の生姜煮 トマトのおろし和え 豆腐と貝割れの吸い物	ごはん 鮭(さけ)の酒蒸し 筑前煮 青梗菜のお浸し そうめんとかまぼこの吸い物	炊き込みごはん 鶏肉のゆであん焼き グリーンピースの卵とし 小松菜のわさび和え じゃが芋と舞茸の味噌汁	ごはん 鱈(あじ)の野菜あんかけ 里芋の柚子田楽 白菜の浅漬 なめこと白ねぎの吸い物	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 榎の甘酢和え 中華スープ(春雨・玉葱)
夕食	ごはん 鶏肉のきじ焼き 茄子の炒め物 小松菜の帆立和え さつまいもとしめじの味噌汁	ごはん 干草焼き(あんかけ) 炒めピーマン 長芋のわさび醤油がけ わかめと榎の吸い物	ごはん 鯖(さわら)の黄金焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのごま和え 白菜と絹さやの味噌汁	ごはん すき焼き 焼き茄子 梅きゅうり わかめともやしの味噌汁	ごはん 鱈(たら)のごま味噌焼き 豚肉とごぼうの炒め物 ささみの生姜酢 花麩と路の吸い物	ごはん 大根と肉団子の煮物 蓮根のきんぴら ほうれん草の磯辺和え うす揚げとしめじの味噌汁	ごはん カレイのわかめ蒸し 鶏肉の治部煮 ごま胡瓜 おつゆ麩とオクラの吸い物
3時	牛乳ケーキ 紅茶	水ようかん	日向夏ゼリー	紅茶のムース	スイートポテト 紅茶	りんごカステラ 紅茶	酒まんじゅう
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
朝食	ミニメロンパン ハニーロール さつまいも甘煮 果物(パイン缶) 牛乳	チョコカスタード 人参のコーン煮 果物(みかん缶) リンゴジュース	雑炊 出し巻きたまご かまぼこ しば漬	十勝あんパン ウィンナーソーテー 果物(バナナ) 牛乳	カスタードロール バターロール マカロニサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	丸ロール ミルクパン 野菜サラダ(青しそドレツツグ) 果物(パイン缶) ミルクティー	イエローロール ショコラロール キャベツのスープ煮 果物(みかん缶) カフェオレ
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の帆立和え あざりと絹さやの吸い物	ピラフ 鮭(さけ)のムニエル なすのトマト煮 野菜サラダ(ごまドレツツグ) コンソメスープ(わかめ・玉葱)	ごはん 肉じゃが 炒り卵の花 小松菜のじゃこ和え とろろとかまぼこの吸い物	ごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し 青梗菜の煮浸し 和風サラダ 南瓜とわかめの味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き 田舎煮 もずくの酢の物 豆腐と巻き麩の吸い物	松茸ごはん 鯛(たい)の煮付け 小竹葉豆腐 果物(柿) じゃが芋と三度豆の味噌汁	ごはん 秋刀魚(さんま)の塩焼き がんもの炊合わせ タコの酢の物 そうめんとかまぼこの吸い物
夕食	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 キャベツおかか和え 牛蒡ともやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 千切大根の煮物 春菊のお浸し みつばと椎茸の吸物	ごはん 鱈(ぶり)の辛み焼 土佐煮 竹輪のごま和え 厚揚げと玉葱の味噌汁	ごはん かに玉 エビシユウマイ ブロッコリーとトマトの中華風和え 中華スープ(にら・人参)	ごはん 鮭(さけ)のレモン醤油焼き きんぴらごぼう 白菜とキノコのお浸し 厚揚げと絹さやの味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 白菜のベーコン煮 シーザーサラダ コーンスープ	ごはん 鶏肉の梅焼き にら玉炒め ほうれん草の辛子和え 榎とうす揚げの味噌汁
3時	イチゴムース	ピーチゼリー	栗まんじゅう	チョコドーナツ 紅茶	メロンムース	抹茶饅頭	原宿ドック(ワッフル) 紅茶
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
朝食	お粥 ひじきれんこん 白花生 高菜漬	黒糖食パン ポテトサラダ 果物(バナナ) 牛乳	ハニーロール レーズンロール コールスローサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	Wドッグパン スクランブルエッグ 果物(パイン缶) ミルクティー	ミニメロンパン 丸ロール じゃが芋のカレーいため 果物(みかん缶) 牛乳	雑炊 白滝の有馬煮 にしんの煮付け 高菜漬	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップのグラタン 果物(黄桃缶) リンゴジュース
昼食	ごはん かき揚げ 炒り豆腐 キャベツの浅漬 なめことオクラの味噌汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 五目豆 トマトのおろし和え 路とかまぼこの吸い物	チャーハン 水餃子 えびの中華炒め ごま胡瓜 果物(梨)	ごはん 鯛(たい)の煮付け 牛肉のしぐれ煮 三度豆のごま和え 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん 南瓜のコロッケ 茄子の炒め物 アスパラのツナ和え 舞茸としめじの味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐含め煮 小松菜の帆立和え ささみとオクラの吸い物	ホタテと舞茸の炊き込みご飯 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 長芋のわさび醤油がけ 白ねぎと絹さやの味噌汁
夕食	ごはん 鯉(かつお)のたたき 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのごま和え かき玉汁	ごはん 鱈(あじ)の照焼 小松菜と竹輪の生姜煮 長芋となめたけの和え物 わかめとおつゆ麩の味噌汁	ごはん 焼肉 焼き茄子 青梗菜のお浸し 生麩と貝割れの吸い物	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 じゃこピーマン オクラのおかか和え とろろとかまぼこの吸い物	ごはん 鮭(さけ)の香りづけ 里芋のにっころがし ほうれん草のわさび和え そうめんとかまぼこの吸い物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めピーマン 杏仁フルーツ 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	ごはん 鯖(さわら)の南部焼き 白菜の信田煮 胡瓜の浅漬 巻き麩と椎茸の吸い物
3時	りんごゼリー	バナナケーキ 紅茶	パウムクーヘン 紅茶	利久饅頭	スイートポテト 紅茶	クリームチーズケーキ 牛乳	パイまんじゅう
	10月29日	10月30日	10月31日				
朝食	チョコカスタード 野菜サラダ(青しそドレツツグ) 果物(パイン缶) 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール マカロニサラダ 果物(バナナ) カフェオレ	ワッサンデニッシュ トマトサラダ(フリドレツツグ) 果物(みかん缶) 牛乳				
昼食	ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め 炒り卵の花 春菊のお浸し かき玉汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き グリーンピースの卵とし 厚揚げおろしがけ あざりとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 小竹葉豆腐 小松菜のごま和え 路と生麩の吸い物				
夕食	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます ほうれん草の磯辺和え オクラともやしの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子和え はんぺんと貝割れの吸い物	ごはん 鱈(あじ)の煮付け 和風サラダ なす田楽 南瓜と三度豆の味噌汁				
3時	ピーチゼリー	しっとりちみつケーキ 紅茶	ハロウィンデザート				