

特別養護老人ホーム 遊ぶる 2024年10月献立表

2024/09/30

	日 9月29日	月 9月30日	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日
朝食	ライトワッサン カスタードロール 野菜サラダ(ごまドレッシング) 牛乳	ミニメロンパン レーズンロール マカロニサラダ 果物(パイン缶) カフェオレ	丸ロール イエローロール カニサラダ(フリットドレッシング) 果物(みかん缶)	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 さつまいものみかん煮 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(桃缶) 牛乳	黒糖食パン じゃが芋のカレーいため 果物(パイン缶) 紅茶
昼食	ごはん 鱈(ぶり)の柚焼き 炒めビーフン みつばのおろし和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 豚ヒレの竜田揚げ 大豆の煮物 ほうれん草のほたて和え 生麩と貝割れの吸物	栗ごはん カレイの香りづけ 南瓜のいとこ煮 白菜の浅漬け 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 がんもの炊き合わせ 青梗菜の磯辺和え はんぺんとわかめの吸物	ごはん 鰯(あじ)と厚揚げのみぞれ煮 ピーマンの当座煮 小松菜のごま和え 里芋ともやしの味噌汁
夕食	ごはん 回鍋肉 蒟の土佐煮 長芋となめたけの和え物 わかめと玉ねぎの吸物	ごはん 鯖(さば)の辛み焼 焼き茄子 ささみの生姜酢 たまごの味噌汁	ごはん 牛肉のピーマン炒め 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 野菜炒め アスパラの炒め物 榎の甘酢和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん まぐろのお造り 高野豆腐卵とじ 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 蒟の土佐煮 大根の梅マヨ和え 椎茸とみつばの吸物
朝食	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝食	バターロール ショコラロール ウインナーソーテー 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	バターロール イエローロール ポテトカップグラタン 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(桃缶) りんごジュース	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 べつたら漬
昼食	ごはん ポテトコロッケ 野菜サラダ(野菜ドレッシング) 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 白菜のお浸し 果物(柿)	ごはん 鯖(さば)の塩焼き ひじきれんこん 春雨の酢の物 蒟と舞茸の吸物	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 ほうれん草と竹輪の生姜煮 トマトのおろし和え 豆腐の貝割れの吸物	ごはん 鯖(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物	炊き込みごはん 鶏肉のゆうあん焼き グリーンピースの卵とじ 小松菜のわさび和え じゃが芋と舞茸の味噌汁
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 きゅうりの浅漬け 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 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	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) 炒めビーフン 長芋のわさび醤油がけ わかめと榎の吸物	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 梅胡瓜 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 キャベツの浅漬け 花麩と蒟の味噌汁
朝食	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
朝食	ワッサンデニッシュ ハムサラダ(ごまドレッシング) 果物(バナナ) 牛乳	ミニメロンパン ハニーロール 果物(桃缶) カフェオレ	黒糖食パン なすのトマト煮 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) りんごジュース	雑炊 出汁巻きたまご かまぼこ しば漬	十勝あんぱん ウインナーソーテー 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(桃缶) 牛乳
昼食	ごはん 鰯(あじ)の野菜あんかけ 里芋の柚子田楽 白菜の浅漬け なめこと白葱の吸物	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 榎の梅肉和え 中華スープ(春雨・玉葱)	ごはん 豚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の帆立和え あさりと絹さやの吸物	ピラフ 鯖(さけ)のムニエル スクランブルエッグ 野菜サラダ(和風ドレッシング) コンソメ(わかめ・玉ねぎ)	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 かぼちゃとわかめの味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き 田舎煮 もずくの酢の物 豆腐と巻き麩の吸物
夕食	ごはん 大根と肉団子の煮物 れんこんきんぴら 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物	ごはん ホッケの塩焼き ひじきの五目煮 キャベツおおか和え 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)の柚焼き 蒟の土佐煮 竹輪のごま和え 厚揚げと玉ねぎの味噌汁	ごはん かに玉 シュウマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ(にら・人参)	ごはん 鯖(さけ)のレモン醤油焼き きんぴらごぼう 白菜のお浸し 厚揚げと絹さやの味噌汁
朝食	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝食	丸ロール ミルクパン 野菜サラダ(野菜ドレッシング) 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	お粥 ひじきれんこん 白花豆 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(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
昼食	ごはん 鯖(さば)の辛み焼 小竹葉豆腐 タコの酢の物 じゃが芋と三度豆の味噌汁	松茸ごはん 秋刀魚(さんま)の塩焼き がんもの炊き合わせ 果物(柿) そうめんとかまぼこの吸物	ごはん かき揚げ 炒り豆腐 キャベツの浅漬け 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 蒟とかまぼこの吸物	チャーハン 水餃子 炒めビーフン 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 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 南瓜のコロッケ 茄子の炒め物 アスパラの炒め物 舞茸としめじの味噌汁
夕食	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 えのきとうすあげの味噌汁	ごはん 鯉(かつお)のたたき 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーごま和え かき玉汁	ごはん 鰯(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 オクラのおおか和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鯖(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物
朝食	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
朝食	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 ポテトカップグラタン 果物(桃缶) りんごジュース	チョコカスタード 野菜サラダ(ごまドレッシング) 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 果物(みかん缶) 牛乳		
昼食	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物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 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	ごはん 豚ヒレの照り焼き 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じ 厚揚げおろし和え あさ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 蒟と生麩の吸物		
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めビーフン 杏仁フルーツ 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	鯖(さわら)の南部焼き 白菜の信田煮 きゅうりの浅漬け 巻き麩と椎茸の吸物	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物	ごはん 鰯(あじ)の煮付け 南瓜の炊き合わせ 和風サラダ(和風ドレッシング) 南瓜と三度豆の味噌汁		