

＜特別養護老人ホーム 遊ぶる 10月献立表＞

	日 9月27日	月 9月28日	火 9月29日	水 9月30日	木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日
朝食	雑炊 ひじきれんこん 白花豆	チョコレートパン 茄子のトマト煮 果物（キウイ） りんごジュース	ミニメロンパン カスタードロール ウインナーソーテ 牛乳	ライトワッサン レーズンロール さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） カフェオレ	丸ロール イエローロール ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 千切大根の煮物 にしんの煮付け	レーズンロール ミルクパン じゃが芋のカレーいため 果物（キウイ） ミルクティー
昼食	ゆかりごはん カレイの揚げ煮 じゃが芋の煮物 オクラのおかか和え みぞれ汁	ごはん ハンバーグ ツナサラダ 杏仁フルーツ パンプキンスープ	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き ふきの土佐煮 長芋となめたけの和え物 白菜と人参の味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 五目豆 ほうれん草のほたて和え 生麩と貝割れの吸物	栗ごはん 鯖（さわら）のチリ蒸し 南瓜の煮物 小松菜のわさび和え わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜の信田煮 いんげんのごま和え 大根と絹さやの吸物	ごはん 白身魚のパン粉焼き アスパラの炒め物 春菊のお浸し 貝割れと人参の味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 竹輪のきんぴら 榎の梅肉和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の照焼 牛肉のしぐれ煮 ごまきゅうり なめことしいたけの味噌汁	ごはん 回鍋肉 炒めビーフン みつばのおろし和え 中華スープ（わかめ・玉ねぎ）	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 里芋の煮ころがし ささみの生姜酢 ごぼうとオクラの味噌汁	ごはん 牛肉のピーマン炒め 青梗菜と貝柱のうすくず煮 アスパラのツナ和え 花麩とかまぼこの吸物	ごはん カレイの香りづけ 白滝の有馬煮 トマトのおろし和え 茄子の味噌汁	ごはん 野菜炒め ひじきの五目煮 榎の甘酢和え あさりとふきの吸物
3時	紅茶ケーキ ミルクティー プリン	パンケーキメープル ミルクティー りんごゼリー	チョコレートムース	マドレーヌ 紅茶 マンゴープリン	小倉しぐれ ふんわりみたらし	マンゴープリン	いちごのムース
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝食	バターロール ショコラロール ごぼうサラダ 果物（桃缶） 牛乳	黒糖食パン さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 紅茶	Wドッグパン コールスローサラダ 果物（キウイ） カフェオレ	お粥 大根のうま煮 かまぼこ	ミニメロンパン 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	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 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） カフェオレ
昼食	牛丼 がんもの炊き合わせ 小松菜の磯辺和え はんぺんとわかめの吸物	ごはん 鰹（あじ）の梅焼き ピーマンの当座煮 青梗菜のじゃこ和え 里芋ともやしの味噌汁	ごはん ポテトコロッケ 人参のコーン煮 果物（梨） コーンスープ	カレーうどん 白菜のお浸し 果物（柿）	ごはん 鶏肉のきじ焼き ひじきれんこん 小松菜の帆立和え さつ芋としめじの味噌汁	ごはん 鯛（たい）の塩焼き 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 カニかまと野菜の中華和え あさりと貝割れの吸物
夕食	ごはん 鰹（かつお）のたたき 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 豚肉と白菜のポン酢炒め ふきの土佐煮 竹輪のごま和え 椎茸とみつばの吸物	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 鯖（さば）の味噌煮 茄子の炒め物 春雨の酢の物 ふきと舞茸の吸物	ごはん 千草焼き（あんかけ） 南瓜のそぼろあんかけ 長芋のわさび醤油がけ とろろと榎の吸物	ごはん 鯖（さわら）の塩麴焼き 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
3時	利休饅頭 ふんわりよもぎ	生クリームワッフル カフェオレ はちみつレモンゼリー	和のパンケーキ 紅茶 りんごゼリー	クリームコンフェ ミルクティー チョコレートムース	黒糖まんじゅう ピーチゼリー	マロンクリームワッフル カフェオレ 日向夏ゼリー	ふんわりケーキ 紅茶 りんごゼリー
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝食	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 べったら漬け	ワッサンデニッシュ ハムサラダ（ごまドレッシング） 果物（キウイ） 牛乳	ミニメロンパン ハニーロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） カフェオレ	黒糖食パン 茄子のトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	チョコレートパン ごぼうサラダ 果物（みかん缶） りんごジュース	雑炊 出汁巻きたまご しば漬
昼食	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 筑前煮 きゅうりのなめ茸和え 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	ごはん 鰹（あじ）の野菜あんかけ 里芋の柚子田楽 白菜梅じそ和え なめこと白葱の吸物	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 榎の甘酢和え 中華スープ（春雨・玉ねぎ）	ごはん 豚の生姜焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の帆立和え あさりと絹さやの吸物	ピラフ 鮭（さけ）のフライ スクランブルエッグ 野菜サラダ（和風ドレッシング） コンマス・フ（わかめ）	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
夕食	ごはん すき焼き 焼き茄子 青梗菜のお浸し 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 花麩とふきの吸物	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 ごまきゅうり 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 キャベツおかか和え ごぼうともやしの味噌汁	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 鰯（ぶり）の柚焼き ふきの土佐煮 白菜のお浸し うすあげと玉ねぎの味噌汁
3時	ピーチゼリー	しっとりはちみつケーキ 牛乳 いちごのムース	牛乳ケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	おかしなバナナ 紅茶 チョコレートムース	ブチクレープ 紅茶 マンゴープリン	塩まんじゅう ふんわりみたらし	宇治抹茶マフィン ミルクティー プリン
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝食	十勝あんぱん ウインナーソーテ 果物（キウイ） 牛乳	丸ロール バターロール さつまいものみかん煮 果物（桃缶） 牛乳	カスタードロール 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 高菜漬	黒糖食パン ポテトサラダ 果物（キウイ） 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
昼食	ごはん 鯖（さわら）のおろし蒸し 青梗菜の煮浸し 長芋の醤油焼き かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き 田舎煮 もずくの酢の物 小松菜と巻き麩の吸物	ごはん 松茸ごはん 秋刀魚（さんま）の塩焼き きんぴらごぼう 果物（柿） そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉の梅焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子和え 里芋とうすあげの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 豆腐のあんかけ きゅうりの酢の物 かき玉汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 五目豆 トマトのおろし和え ふきとかまぼこの吸物	チャーハン 水餃子 炒めビーフン ごまきゅうり 果物（梨）
夕食	ごはん 回鍋肉 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） 日向夏ゼリー	ごはん う巻き卵 がんもの炊き合わせ 竹輪のごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	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 パンプキンスープ	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーごま和え 花麩と筍の吸物	ごはん かき揚げ 大根のうま煮 キャベツの浅漬け なめことオクラの味噌汁	ごはん 鰹（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
3時		もみじまんじゅう ふんわりよもぎ	マドレーヌ 紅茶 はちみつレモンゼリー	バナナケーキ 紅茶 紅茶のムース	ドーナツ 紅茶 りんごゼリー	あんバターまん 水羊羹	ゆずまんじゅう いちごのムース
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝食	Wドッグパン 千切大根のサラダ 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	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	チョコレートパン 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 茄子のトマト煮 果物（キウイ） カフェオレ	ワッサンデニッシュ さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳
昼食	ごはん 鯛（たい）の煮付け 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 南瓜のコロッケ ナポリタンスパゲティー アスパラのツナ和え コンソメスープ（舞茸・しめじ）	ごはん 白身魚の香味焼き 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	さつまいもごはん 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 きゅうりの浅漬け 白ねぎと絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 炒り卵の花 春菊のポン酢和え 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 冬瓜の煮物 和風サラダ（和風ドレッシング） ふきと生麩の吸物
夕食	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 とろろと椎茸の吸物	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 茄子の炒め物 ほうれん草のわさび和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜の中華風煮浸し 杏仁フルーツ 中華スープ（わかめ・ごま）	ごはん 鯖（さわら）の南部焼き 白菜の信田煮 長芋の醤油焼き 巻き麩と椎茸の吸物	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物	ごはん 鰹（あじ）の煮付け 南瓜の炊き合わせ 小松菜のごま和え ごぼうと三度豆の味噌汁
3時	はちみつレモンゼリー	紅茶ケーキ 紅茶 ピーチゼリー	チョコレートムース	生クリームワッフル 紅茶 日向夏ゼリー	パンケーキメープル 紅茶 マンゴープリン	人形焼き ふんわりみたらし	チョコまん プリン