

**10月** 月間献立表(昼食)ディサービス ※変更の可能性がありますので週間予定表での確認をお願いします。

| 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  |
|  | ご飯<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>ふきの煮物<br>春雨の中華和え           | ご飯<br>味噌汁<br>蒸し鶏のごまだれかけ<br>冬瓜のコンソメ煮<br>もやしのナムル | 栗の炊き込みご飯<br>豚汁<br>赤魚の幽庵焼き<br>南瓜の煮物<br>白桃缶              | ご飯<br>さつま汁<br>三色卵焼<br>茄子の利休煮<br>大根の酢の物  | ご飯<br>味噌汁<br>ミートローフ<br>春雨ソテー<br>白菜のからし和え             |
|  | パイン缶   | ヨーグルト  | フルーチェ いちご  | オレンジゼリー   | みかん缶   |
|  | 10月7日  | 10月8日  | 10月9日  | 10月10日  | 10月11日   |
| ご飯<br>味噌汁<br>たらの味噌漬焼<br>和風ジャーマンポテト<br>小松菜のおひたし                                   | ご飯<br>味噌汁<br>ホッケのみみじ焼き<br>大根の煮物<br>チンゲン菜のお浸し     | キノコカレー<br>コンソメスープ<br>白菜のわさび和え<br>福神漬け          | ご飯<br>味噌汁<br>野菜コロッケ<br>切干大根のじゃこ炒め<br>もやしのナムル           | ご飯<br>味噌汁<br>メバルの生姜煮<br>豚肉と玉ねぎのポン酢炒め<br>小松菜のかか和え                                      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の辛子マヨネーズ焼き<br>マカロニソテー<br>からし菜のピーナッツ和え |
| モモゼリー  | コーヒーゼリー  | ココアワッフル  | 洋ナシ缶   | フルーチェ いちご   | ヨーグルト  |
| 10月14日   | 10月15日   | 10月16日   | 10月17日   | 10月18日  | 10月19日   |
| ご飯<br>味噌汁<br>あんかけ豆腐<br>ふきの炒め煮<br>ほうれん草の磯和え                                       | さつまいもご飯<br>味噌汁<br>メバルの西京焼き<br>野菜炒め<br>ネバネバサラダ    | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の甘辛焼<br>ブロッコリーの炒め煮<br>小松菜のなめ茸あえ | ご飯<br>味噌汁<br>サバのネギ味噌焼き<br>鶏肉とキャベツのみそ炒め<br>ほうれん草のふじっこ和え | ご飯<br>味噌汁<br>炒りどり<br>カリフラワーの香り炒め<br>あっさりもやし和え   | ご飯<br>味噌汁<br>南瓜チーズコロッケ<br>じゃが芋の煮物<br>小松菜のかか和え        |
| ヨーグルト  | 黄桃缶  | 青りんごゼリー  | カスタードワッフル  | ヨーグルト   | フルーチェ ミックスベリー  |
| 10月21日   | 10月22日   | 10月23日   | 10月24日   | 10月25日  | 10月26日   |
| ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り煮<br>キャベツの炒め煮<br>春雨サラダ   | ご飯<br>味噌汁<br>ポークチャップ<br>五目煮<br>大根の酢の物            | ご飯<br>味噌汁<br>バサの野菜あんかけ<br>金平ごぼう<br>ほうれん草ドレ和え   | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール甘酢あん<br>マカロニソテー<br>からし菜の白和え         | 三色丼<br>味噌汁<br>南瓜の小豆煮<br>チンゲン菜のお浸し   | ご飯<br>味噌汁<br>サバの若草焼き<br>もやしの五目塩炒め<br>菜の花のごま和え        |
| 塩バナナクリームワッフル   | オレンジゼリー  | パイン缶   | ヨーグルト  | 洋ナシ缶  | コーヒーゼリー  |
| 10月28日   | 10月29日   | 10月30日   | 10月31日   |  |  |
| ご飯<br>清し汁<br>魚の塩焼き<br>含め煮<br>もやしのお浸し   | ご飯<br>味噌汁<br>さわらの西京焼き<br>さつま芋の田舎煮<br>カリフラワーの甘酢和え | ご飯<br>味噌汁<br>松前焼き<br>冬瓜の煮物<br>ブロッコリーのかか和え      | ご飯<br>中華スープ<br>海鮮チャンプルー<br>ちくわじゃが<br>小松菜のドレッシング和え      |   |  |
| フルーチェ ミックスベリー  | ヨーグルト  | フルーチェ パナナ                                      | メロンゼリー   |   |  |