

# 10月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	赤飯 塩麹つくね焼き 吸物 大根の煮物 ごまボン酢和え	御飯 吸物 赤魚の粕漬焼き こんにゃくの金平 三色なます	御飯 吸物 鶏の南蛮漬け ごぼうの煮付 とろろ昆布和え	フレンチトースト 五目春雨 コーンスープ 海藻サラダ りんごのコンポート	御飯 <small>けんちん汁(非常用)</small> 鯖の煮つけ 白菜の炒り玉 甘夏和え	親子丼 <small>ひじきと蓮根の金平</small> 吸物 ほうれん草の和え物 フルーチェ	御飯 吸物 白身魚のポテト焼き 厚揚げの煮つけ 柚子和え
夕食	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ピーマンソテー おかか和え	御飯 吸物 豚の生姜炒め 里芋の洋風煮 しらす和え	御飯 吸物 鱈の袖庵焼き 茄子の味噌炒め 菜種和え	御飯 吸物 柳川風 にらもやしソテー ごま和え	御飯 中華スープ 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 鯔のみりん焼き 南瓜のいとこ煮 のりサラダ	ハヤシライス おからサラダ 小松菜のオイスター炒め ジョア
	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 おかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 大根サラダ おにぎり <small>きりんごゼリー</small>	三色おにぎり 豚汁 プレート盛り ほうれん草なます 煮豆	御飯 吸物 メバルの煮つけ 厚揚げと青梗菜炒め 白菜と柿のサラダ	エビピラフ <small>豚肉と大根煮</small> ワンタンスープ 野菜サラダ ソフール	御飯 吸物 白身魚のフライ キャベツの味噌炒め かくや和え	野菜ポークカレー <small>コーンスローサラダ</small> ブロッコリーソテー 杏仁フルーツ らっきょう	御飯 吸物 赤魚のねりごま煮 五目あん炒め 深山和え
夕食	御飯 沢煮椀 ホッケのレモン醤油焼き 鶏肉と白菜のとろっと煮 呉豆腐	御飯 吸物 魚の葱ソースがけ ツナじゃが 塩昆布和え	御飯 かきたま汁 麻婆茄子 さつまいもの甘煮 もずく酢	御飯 吸物 鮭の塩焼き 卵豆腐のおおさあんかけ 酢味噌和え	御飯 吸物 鶏肉の香味漬焼き がんも煮 中華風和え	御飯 吸物 鱈のもろみ焼き 豆腐のキムチ煮 レモン醤油和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 里芋の豆乳煮 なめ茸和え
	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	ラーメン 春巻き ポテトサラダ りんご おにぎり	<small>洋風ちらし寿司 大根の肉みそかけ</small> 吸物 ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 南瓜煮 りんごのサラダ	サンドイッチ <small>鶏となすのトマト煮</small> パンプキンスープ ピーナッツ和え みかんジュース	雑穀ごはん 吸物 太刀魚のバター醤油焼き しらたきのツナ金平 キャベツの浅漬け	御飯 みぞれ汁 鶏の塩麹炒め ひじきと大豆の煮物 柿とほうれん草の白和え	御飯 吸物 メバルの梅煮 白菜とえびの中華炒め もやしの酢の物
夕食	御飯 吸物 ホキのマスタードマヨ焼き 野菜の卵とじ あちゃら漬け	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 白菜の柚子胡椒炒め 生姜風味サラダ	御飯 吸物 鯖の竜田焼き けんちん煮 辛子和え	御飯 吸物 アジの彩りあんかけ きのこのピリ辛炒め 山芋の梅肉和え	御飯 もずくスープ 豚の味噌漬け焼き 長芋とカニの煮物 ブロッコリーのおかか和え	御飯 吸物 鱈のコーンマヨ焼き れんこんのそぼろ煮 わさび和え	御飯 吸物 焼肉風 里芋の煮物 チョレギサラダ
	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	そばめし ねぎスープ 華焼売 チキンサラダ プリン	栗御飯 吸物 赤魚の葱みそ焼き 炒り豆腐 春菊の胡麻和え	御飯 吸物 かに玉風あんかけ 金平ごぼう 梅なめ茸和え	御飯 <small>コンソメスープ</small> ポテトコロッケ 刻み昆布の炒り煮 ゆかり和え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 もやしのみそ卵炒め 土佐酢和え	御飯 吸物 豚肉と大根の煮つけ 茄子と春雨の炒め物 甘夏サラダ	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくの旨煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 大根の洋風煮 ほうれん草サラダ	御飯 吸物 蓮根の袋煮 麻婆キャベツ 菜果和え	御飯 吸物 魚の香味焼き 根菜煮 はんぺんサラダ	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース さつま芋の生姜オレンジ煮 ナムル	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き カレー風味肉じゃが 塩麹和え	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ セロリの金平 マカロニサラダ
	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物				
昼食	御飯 クリームシチュー ブロッコリーの卵炒め グリーンサラダ <small>コーヒゼリー</small>	御飯 吸物 魚のピザ風焼き 里芋の柚子胡椒風味煮 春菊のボン酢和え	御飯 中華スープ 八宝菜 じゃが芋の煮付 かに風味サラダ				
夕食	御飯 吸物 鯔の磯辺焼き キャベツとえびの塩煮 小松菜の辛子和え	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 青梗菜の中華風炒め 春雨の和え物	麦御飯 豆乳味噌汁 ぶりの煮付 チャンプルー とろろ				