

10月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							10月1日(土)
朝食							パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食							赤飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め 大根のベーコン煮 ツナマヨ和え
夕食							御飯 吸物 魚のねぎ醤油焼き 豆腐と貝柱のうま煮 もやしのナムル
	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 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 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	ハヤシライス さつま芋のレモン煮 のりサラダ ジョア らっきょう	御飯 みぞれ汁 鱈のみりん焼き こんにやくの金平 白菜と柿のサラダ	御飯 そば汁 鶏の南蛮漬け 冬瓜の煮物 菜種和え	フレンチトースト 五目春雨 コーンスープ 海藻サラダ フルーツ	御飯 吸物 さんまの塩焼き 南瓜のいとこ煮 おからサラダ	親子丼 <small>ひじきと厚揚げの金平</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 豚肉と白菜のどろっと煮 ザーサイ和え
夕食	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ごぼうの煮付 ごまポン酢和え	御飯 かきたま汁 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋の洋風煮 おかか和え	御飯 吸物 鱈の柚庵焼き 茄子の味噌炒め とろろ昆布和え	御飯 吸物 柳川風 にらもやしソテー しらす和え	御飯 吸物 塩麹つくね焼き 卵豆腐のおおさあんかけ 三色なます	御飯 沢煮椀 鯖の煮つけ 小松菜の1/2タ-炒め 甘夏和え	御飯 中華スープ 回鍋肉 けんちん煮 トマトサラダ
	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	肉うどん ピーマンソテー 大根サラダ おにぎり プリン	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 とろろ汁 メバルの煮つけ 厚揚げと青梗菜炒め 柚子和え	エビピラフ 豚肉と大根煮 ワンタンスープ 野菜サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 魚ロッケ 蓮根とたらこの炒り煮 酢味噌和え	ポークカレー コールスローサラダ 白菜の炒り玉 杏仁フルーツ らっきょう	さつま芋おこわ 吸物 鯖の塩焼き 野菜の卵とじ りんごのサラダ
夕食	御飯 吸物 赤魚の粕漬焼き 厚揚げの煮つけ 山芋のなめ茸和え	御飯 吸物 蒸魚の葱ソースがけ ツナじゃが 塩昆布和え	御飯 かきたまスープ 麻婆茄子 さつまいもの甘煮 春菊のボン酢和え	御飯 吸物 魚のマスタードマヨ焼き 長芋とカニの煮物 深山和え	御飯 吸物 鶏肉の香味漬焼き がんも煮 中華風和え	御飯 根菜汁 鱈のもろみ焼き 豆腐のキムチ煮 もずく酢	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 里芋の豆乳煮 あчыら漬け
	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 バナナ キノコのソテー
昼食	ラーメン 春巻き かくや和え フルーツヨーグルト おにぎり	洋風ちらし寿司 大根の肉みそかけ 吸物 ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 野菜スープ チーズ入りハンバーグ 南瓜煮 キャベツの浅漬け	サンドイッチ 鶏ときのこのトマト煮 パンブキンスープ ピーナッツ和え ぶどうゼリー	雑穀ごはん 吸物 鱈の梅味噌焼き 炒り鶏 柿とほうれん草の白和え	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 青梗菜のソテー もやしの酢の物	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 赤魚のねりごま煮 キャベツの味噌炒め さつまいもサラダ	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 白菜の柚子胡椒炒め 山芋ともすくの梅肉和え	御飯 沢煮椀 鱈の竜田焼き セロリの金平 切干大根の酢の物	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の煮物 辛子和え	御飯 もずくスープ 酢豚 こんにやくの旨煮 ごまポン酢和え	御飯 吸物 カレイのコーンマヨ焼き 五目あん炒め ブロッコリーのおかか和え	御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース 里芋の煮物 豆サラダ
	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 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 野菜のソテー バナナ
昼食	そばめし ねぎスープ 大根の洋風煮 <small>チンゲン菜の和え物 りんにヨーグルト</small>	御飯 吸物 かに玉風あんかけ 金平ごぼう 春菊の胡麻和え	御飯 吸物 赤魚の葱みそ焼き カレー風味肉じゃが 梅なめ茸和え	御飯 コンソメスープ 海老フライの刈りかき 白菜の煮浸し ゆかり和え	御飯 トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 根菜煮 土佐酢和え	栗御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き れんこんのそぼろ煮 甘夏サラダ	御飯 豆乳味噌汁 鶏の塩麹炒め 南瓜の煮つけ 柿なます
夕食	御飯 吸物 アジの彩りあんかけ きのこのピリ辛炒め ほうれん草サラダ	御飯 吸物 メバルの梅煮 茄子と春雨炒め物 はんぺんサラダ	御飯 吸物 蓮根の袋煮 チャンプルー レモン醤油和え	御飯 吸物 豚肉と大根の煮つけ 青梗菜の中華風炒め マカロニサラダ	麦御飯 団子汁 太刀魚のバター醤油焼き もやしのみそ卵炒め とろろ芋	御飯 きのこスープ 焼肉風 さつま芋の生姜オレンジ煮 ナムル	御飯 みぞれ汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 チョレギサラダ
	10月30日(日)	10月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物					
昼食	御飯 吸物 魚のピザ風焼き キャベツとえびの塩煮 菜果和え	御飯 吸物 魚の香味焼き 糸こんにゃくの旨煮 小松菜の辛子和え					
夕食	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 きのこ卵の炒め物 春雨の和え物					