

令和7年10月 献立表

ふれあいの家あすま野

				10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 べったら漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食				赤飯 肉じゃが 吸物 甘酢生姜和え	御飯 鶏と高野豆腐のみぞれ煮 吸物 さつまいもサラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き 豚汁 トマトと茄子のサラダ	御飯 ホキのカレーバター焼き スープ ピーマンのソテー
夕食				御飯 カレイの黄金焼き きのこほうれん草のミックス サラダ	御飯 鰯の煮付け 吸物 もやしの高菜炒め	御飯 牛肉とブロッコリーの炒め物 たまごスープ 山芋ののり梅和え	御飯 八宝菜 スープ 豆腐しゅうまい
	10月5日 (日)	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 じゃが芋のおかか煮 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 ごま和え	三色丼 吸物 さつま芋と昆布の煮物	御飯 チキン南蛮 トマトの和風スープ サラダ	御飯 鮭ののりマヨ焼き 吸物 サラダ	さつま芋ときのこのカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	フレンチトースト ミネストローネ サラダ	御飯 サバの味噌煮 吸物 酢の物
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め スープ 煮豆	御飯 鰯の味噌ボン焼き 味噌汁 ひじきの旨煮	御飯 塩サバ 吸物 かくや和え	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 糸こんの鮭炒め	御飯 赤魚の大葉味噌焼き 吸物 大根の塩昆布和え	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 茄子のしらす炒め	御飯 鶏の塩麴炒め 吸物 卵豆腐のしょうがあんかけ
	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 べったら漬	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 豆乳味噌汁 オクラサラダ ◆豆乳の日◆	さつま芋ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 吸物 浅漬け	ちゃんぽん サラダ フルーツ杏仁	御飯 サバの南部焼き 吸物 白和え	御飯 カレイの青のりムニエル 里芋のポタージュ ポテトサラダ	菜めし 鶏肉と栗の煮物 吸物 三色なます	御飯 ホッケの辛子味噌焼き そうめん汁 大根サラダ
夕食	御飯 肉豆腐 スープ ザーサイ和え	御飯 ホキの昆布茶焼き 味噌汁 なめこみぞれ煮奴	御飯 太刀魚の梅干煮 吸物 春雨キャベツ	御飯 五目柳川風 吸物 焼き茄子	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 もずくのだし和え	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 エビチリ春雨 スープ 中華風冷奴
	10月19日 (日)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ サラダ	御飯 サバの漬焼き 吸物 ぬた和え	御飯 麻婆茄子 スープ 華風和え	御飯 鮭竜田のおろしポン酢のせ 吸物 和風ビーフン	御飯 筑前煮 吸物 だし巻き卵	栗ごはん ホキの塩麴焼き さつま汁 冷奴	御飯 ムニルのグリーンソース たまごのコンソメスープ サラダ
夕食	御飯 ホキのなめ茸おろしのせ 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 煮魚 味噌汁 春雨の酢の物	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 吸物 ツナサラダ	御飯 赤魚のコンソメ焼き コーンスープ おからサラダ	御飯 ポパイオムレツ スープ 甘夏サラダ	御飯 おでん 味噌汁 山芋のわさび和え
	10月26日 (日)	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 べったら漬	
昼食	御飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 辛子和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 サバの煮付け 生姜スープ 辛子酢味噌和え	御飯 鶏チリ 吸物 バンサンスー	御飯 すきやき風煮 吸物 オクラのとろろ和え	南瓜のキーマカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬 ◆ハロウィン◆	
夕食	御飯 煮魚 吸物 にらの卵とじ	御飯 鰯の梅しそ焼き 味噌汁 浅漬け	御飯 麻婆豆腐 みぞれ汁 えびしゅうまい	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 キャベツの塩昆布和え	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 ぬた和え	御飯 鰯の山椒焼き 味噌汁 深山和え	