

令和8年10月 献立表

ふれあいの家あすま野

					10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)
朝食					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 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 トマトと焼き茄子のサラダ
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 鯖の煮付け 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
	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10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 胡瓜漬	御飯 味噌汁 茄子の煮浸し のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	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	御飯 ホキのカレーバター焼き スープ ピーマンのソテー	三色丼 吸物 さつま芋と昆布の煮物	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	御飯 鮭ののりマヨ焼き 吸物 サラダ	御飯 煮込みハンバーグ コーンスープ トマトサラダ	御飯 チキン南蛮 トマトの和風スープ サラダ
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め スープ 煮豆	御飯 八宝菜 スープ 豆腐しゅうまい	御飯 鯖の味噌ボン焼き 吸物 かくや和え	御飯 塩サバ 味噌汁 ひじきの旨煮	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
	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17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 たくあん	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバの味噌煮 吸物 酢の物	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 そうめん汁 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	御飯 鶏肉と栗の煮物 吸物 三色なます
夕食	御飯 鶏の麴タレ炒め 味噌汁 卵豆腐のしょうがあんかけ	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	ボークカレー 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18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24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 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 ホッケの辛子味噌焼き 吸物 煮豆	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ サラダ	栗ごはん 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 鮭竜田のおろしボン酢のせ 吸物 おからサラダ	御飯 筑前煮 吸物 だし巻き卵	御飯 ホキの塩麴焼き さつま汁 冷奴
夕食	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 大根サラダ	御飯 ホキのなめ茸おろしのせ 吸物 もずくのだし和え	御飯 鶏チリ 味噌汁 浅漬け	御飯 煮魚 味噌汁 和風ビーフン	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 吸物 春雨の酢の物	御飯 赤魚のコンソメ焼き コーンスープ ツナサラダ	御飯 ボパイオムレツ スープ 甘夏サラダ
	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31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 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 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 にらの卵とじ	御飯 鯖の梅しそ焼き 吸物 辛子和え	御飯 豚肉のゆかりボン酢炒め 生姜スープ キャベツの塩昆布和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	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 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 山芋ののり和え	御飯 おでん 吸物 深山和え	御飯 サバの煮付け スープ 辛子酢味噌和え	御飯 ムニエルのグリーンソース たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 ぬた和え	御飯 鯖の漬焼き 味噌汁 ハンサンスー