

10月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	食パン 野菜ソテー バナナ 牛乳
昼食					赤飯 吸物 赤魚の香味焼き 根菜煮 チーズサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 長芋の炒め物 塩麴和え	麦ごはん 吸物 鯖の塩焼き もやしのみそ卵炒め とろろ
夕食					御飯 吸物 牛かぼちゃ 糸こんのたらこ炒め 土佐酢和え	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 鶏レバーの甘辛煮 おきゅうとの酢の物	御飯 吸物 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ炒め ツナマヨ和え
	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 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	バターロール スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ さつまももサラダ オレンジ おにぎり	きのご飯 吸物 メバルの粕漬焼き こんにゃくの金平 三色なます	御飯 吸物 鶏の南蛮漬け 大根の旨煮 とろろ昆布和え	フレンチトースト 五目春雨 コンスープ 海藻サラダ りんごのコンポート	御飯 呉汁 さんまの竜田揚げ 白菜の炒り玉 甘夏和え	豚丼 吸物 ひじきと蓮根の金平 ほうれん草の和え物 甘酒ゼリー	御飯 (非) 豚汁 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 鯖の味噌漬け焼き ピーマンソテー おかか和え	御飯 ちゃんこ汁 豚の生姜炒め 里芋の洋風煮 しらす和え	御飯 吸物 すずきの柚庵焼き 茄子の味噌炒め 菜種和え	御飯 中華スープ チンジャオロース さつま芋のレモン煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 にらもやしソテー ごま和え	御飯 吸物 鰯のみりん焼き 南瓜のいとこ煮 のりサラダ	ハヤシライス 小松菜のオイスター炒め おからサラダ ジョア
	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 キャベツとツナ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 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 ひじきの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	食パン キノコのソテー バナナ 牛乳
昼食	ナポリタン スッキーニのペペロン炒め レタスサラダ おにぎり コーヒーゼリー	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 豚肉と茄子のさっぱり炒め 五目あん炒め 白菜と柿のサラダ	エビピラフ 豚肉と大根煮 ワンタンスープ 野菜サラダ ミルクプリン	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 吸物 がんも煮 ほうれん草のお浸し 煮豆	ビーフカレー ブロッコリーソテー コールスローサラダ きんフルーツ 福神漬	御飯 吸物 赤魚の生姜煮 厚揚げと青梗菜炒め 深山和え
夕食	御飯 沢煮椀 鮭の塩焼き 鶏肉と白菜のとろっと煮 ごま豆腐	御飯 吸物 すきやき風煮 ツナじゃが 塩昆布和え	わかめしらすごはん カレーのムニエル かきたま汁 さつま芋の甘煮 中華風和え	御飯 味噌汁 ホッケのレモン醤油焼き 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 大根の肉みそかけ もずく酢	御飯 吸物 さんまの卵とじ 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 里芋のごま味噌煮 なめ茸和え
	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 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	バターロール 肉団子の煮物 バナナ 牛乳
昼食	ちゃんぽん 春巻き ポテトサラダ おにぎり マンゴーゼリー	御飯 吸物 鯖の竜田揚げ キャベツの味噌炒め かくや和え	御飯 吸物 ピーマンの肉詰め 南瓜煮 りんごのサラダ	サンドイッチ 鶏となすのトマト煮 パンプキンスープ ピーナッツ和え イチゴプリン	炊き込みおこわ 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 鶏の塩麴炒め ひじきと大豆の煮物 柿とほうれん草の白和え	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 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 柳川風 白菜の柚子胡椒炒め 生姜風味サラダ	御飯 吸物 鯖の梅しそ焼き けんちん煮 辛子和え	御飯 団子汁 鰻の彩りあんかけ 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	ゆかりごはん 吸物 鰻のコーンマヨ焼き れんこんのそぼろ煮 わさび和え	御飯 吸物 タレ炒め 里芋の煮物 チョレギサラダ
	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 キャベツとツナ煮 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 板こんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	食パン キノコのソテー バナナ 牛乳
昼食	そばめし ねぎスープ 華焼売 チキンサラダ 梨	栗御飯 吸物 すずきの葱みそ焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻だれ 金平ごぼう 梅なめ茸和え	御飯 コンソメスープ 白身フライのタルタルのせ 刻み昆布の炒り煮 ゆかり和え	雑穀御飯 吸物 鯖と野菜の味噌煮 豆腐と貝柱のうま煮 土佐酢和え	御飯 吸物 豚肉とじゃが芋の煮物 茄子と春雨の炒め物 甘夏サラダ	御飯 吸物き メバルの山椒煮 白菜とえびの中華炒め もやしの酢の物
夕食	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくの旨煮 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 鶏肉とごぼうのしくれ煮 大根の洋風煮 ほうれん草サラダ	菜めし 吸物 あぶたま煮 麻婆キャベツ 菜果和え	御飯 吸物 鶏肉のピカタ 根菜煮 はんぺんサラダ	御飯 吸物 牛肉のオイスター炒め 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 じゃが芋の旨煮 みょうが和え	生姜ごはん 吸物 焼き豆腐のかにあんかけ セロリの金平 マカロニサラダ