

令和 2年 10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日				1	2	3	4
朝				十五夜 米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) おくら納豆 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(大根、人参) ケチャップ炒め(ウインナー) しそふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) がんもの含め煮 御飯の友ふりかけ	ジャムパン 肉団子スープ(人参) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼				鮭おかかおにぎり 鶏ねぎとろろそば(きのこ) 白菜サラダ(ツナ、きゅうり) お月見大福	米飯 鮭の香草パン粉焼き または 魚のからあげ きゅうりとじゃこの生姜酢和え 小松菜のスープ(ちくわ)	ゆかりおにぎり 血うどん(豚、えび、キャベツ) シュウマイ 野菜スープ(大根)	米飯 魚の韓国風照り焼き(アジ) エビとブロッコリーのサラダ チンゲンサイスープ(ベーコン)
おやつ				アンバのおやつ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	丸ぼつろ 牛乳	サラダせんべい ヤクルト
夕				麦御飯 魚のアーモンド焼き(ホキ) チーズサラダ(リーフレタス、コーン) ほうれんそうのスープ(玉葱) 2250Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き レバーの旨煮(椎茸) 清汁(ごぼう、はんぺん) 1960Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物(エリンギ) ひじきの胡麻和え(人参) 清汁(厚揚げ、わかめ) 2111Kcal	麦御飯 豚カツ もずくと山芋の和え物(胡瓜) 味噌汁(ごぼう) 2002Kcal
日	5	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) 白菜の煮浸し(さつまあげ) 味付け海苔	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 金平ごぼう たらこふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) 五目納豆(しらす、たくあん) 味付けのり	選択メニュー ロールパン(りんごジャム) 野菜スープ(大根、キャベツ) ウインナーソテー(ピーマン) 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) コーンポタージュ 野菜とツナのソテー 牛乳
昼	ハヤシライス 春雨サラダ(きゅうり、たまご) キャベツのスープ(たまねぎ) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 揚げ魚の香味ソースかけ(ホキ) おくらといかの和え物(あげ) 中華スープ(きくらげ人参)	ロールパン(チョコクリーム) クリームシチュー(鶏肉) ドレッシングサラダ(キャベツ) コンソメスープ(たまねぎ、ベーコン)	スバゲティナポリタン 野菜サラダ(水菜) オニオンスープ(にんじん) オレンジ	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き または 豚キムチ ほうれんそうと椎茸の炒め物 白菜スープ(ベーコン)	米飯 菜飯おにぎり とろみかき玉うどん ささみと野菜の和え物(白菜) ぶどうゼリー	米飯 魚の照り焼き(鯖) 湯豆腐のあんかけ(にら) 味噌汁(たけのこ、あげ)
おやつ	マリー 牛乳	人形焼き(ゆず味) 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	きのこの山たけのこの里 ショア	源氏ハイ 牛乳	おとつと ヤクルト
夕	麦御飯 魚のピリ辛焼き(ソイ) 南瓜と大豆の煮物 たまごスープ 2093Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き なすのひき肉あん(たまねぎ) もやしスープ(コーン)	麦御飯 豚肉と根菜のカレー炒め 香味サラダ(カリフラワー) 大根スープ(ウインナー、きくらげ) 2061Kcal	麦御飯 魚の塩麴焼き(アジ) 厚揚げと長芋の和え物 小松菜スープ(人参) 1981Kcal	麦御飯 鮭と茄子の甘酢かけ レバーのケチャップがらめ 豆腐と三つ葉のスープ 2006Kcal	麦御飯 肉じゃが ちくわとレタスの和え物 清汁(小松菜、かまぼこ) 1972Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚キャベツ、ピーマン) 水菜サラダ(胡瓜トマト) 中華スープ(チンゲンサイ) 1996Kcal
日	12	13	14	15	16	17	18
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 魚のかつお煮(いわし、大根) うめふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、ごぼう) やまいも納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(さつま芋) ウインナーと野菜のソテー(玉葱ピーマン) たまごふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 大根とあげの煮物 たらこふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(白菜、ごぼう) 大豆の旨煮(大根) 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) キャベツとベーコンのソテー かつおふりかけ	まるごとソーセージパン 野菜スープ(キャベツ) 洋風たまごじ(ウインナー) 牛乳
昼	エビピラフ カラフルサラダ(大豆、レッドキャベツ) セロリのスープ(ウインナー) バナナ	米飯 魚の塩焼き(さば) 蓮根のめんたいマヨ和え 清汁(小松菜、かまぼこ)	ハンバーガー シーザーサラダ(カリフラワー) オニオンスープ(人参) ヨーグルト	わかめおにぎり きつねうどん 牛肉とごぼうの甘辛炒め オレンジ	米飯 魚のカレームニエル(鮭) または 煮魚 青菜とエリンギのにんにく炒め 野菜スープ(玉葱、ベーコン)	きのこ肉そば 春巻き アップルゼリー	米飯 豚肉の葱塩焼き もやしの和え物(きくらげ) 大根葉とハムのスープ
おやつ	ワッフル 牛乳	ふかし芋 牛乳	たい焼き 牛乳	アンバのおやつ ヤクルト	マリー 牛乳	サッポロポテトハーベQ 牛乳	丸ぼつろ ヤクルト
夕	麦御飯 魚の南部焼き(アジ) 鶏肉と里芋の煮物(こんにやく) みそ豆乳スープ(ベーコン) 2027Kcal	麦御飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル(ツナ、きゅうり) ワタンスープ(チンゲンサイ)	麦御飯 白身魚のパン粉焼き(ホキ) ミートボールのケチャップがらめ 卵とにらのスープ 1967Kcal	麦御飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ セロリのスープ ケーキ・ジュース2295Kcal	麦御飯 豚肉の野菜炒め 揚げだし豆腐 ささみと絹さやの清汁 2112Kcal	麦御飯 ミートボールのトマト煮 ドレッシングサラダ ごぼうのスープ(たまねぎ) 2097Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバーのオイスター煮(たけのこ) ほうれんそうのスープ(にんじん) 1998Kcal
日	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋わかめ) 厚揚げの煮物(あげ人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(大根、ごぼう) じゃこ炒め(さつまあげ青梗菜) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(絹豆腐) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) さけふりかけ	食パン(ピーナッツクリーム) コーンポタージュ オムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(たけのこ) 山芋とがんもの煮物 たまごふりかけ	ロールパン(マーガリン) 小松菜のスープ ジャーマンポテト 牛乳
昼	三色そぼろ丼 ごまサラダ(ブロッコリー、コーン) 清汁(白菜、人参) オレンジ	栗ご飯 さばの山椒焼き おくらと長芋の生姜醤油あえ 清汁(たけのこ、かまぼこ)	ミルクパン(いちごジャム) ビーフシチュー マカロニサラダ(コーン) オニオンスープ(たまねぎ)	ゆかりおにぎり ラーメン 蒸しぎょうざ アセロラゼリー	米飯 チキンのピザ風 または 豚肉と茄子の炒め 春雨サラダ(胡瓜、大豆) 味噌汁(じゃがいも)	ほうれんそうときのこのクリームパスタ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ	米飯 魚の竜田焼き(アジ) 蓮根の炒め煮(にんじん) 味噌汁(チンゲンサイ)
おやつ	どら焼き 牛乳	りんごのケーキ 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	かつぼえひせん ヤクルト	和のパンケーキ(きなこ&黒糖) 牛乳	歌舞伎揚げ ショア
夕	麦御飯 豚肉のカレーマヨネーズ焼き さつま芋の甘辛炒め わかめスープ(わかめ) 2139Kcal	麦御飯 鶏肉ときのこのソテー ピーナッツ和え(もやし、きゅうり) たまごスープ 2036Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬け 彩りサラダ(水菜、レッドキャベツ) なめこスープ 1934Kcal	麦御飯 手作り牛肉コロッケ ほうれんそうと筍の和え物 赤だし(大根、えのき) 2196Kcal	麦御飯 魚の味噌漬け焼き(ソイ) 炒り豆腐(卵、いんげん) チンゲンサイスープ(玉葱) 1967Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き レバこ炒め(もやし) キャベツのスープ(パプリカ) 1948Kcal	麦御飯 豚肉のシリアアピンステーキ レーズンサラダ(パプリカ、レタス) 白菜スープ(ベーコン、きくらげ) 2029Kcal
日	26	27	28	29	30	31	
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ししゃも たらこふりかけ	米飯 味噌汁(茄子) 卵とじ(玉葱、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) おかか納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(じゃがいも) がんもの含め煮(人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ウインナーソテー たらこふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、わかめ) 白菜と大豆煮 うめふりかけ	
昼	オムライス グリーンサラダ(きゅうり、キャベツ) 小松菜スープ(人参) フルーツ杏仁	米飯 魚のタラモ焼き(ホキ) 海藻サラダ コンソメスープ(ベーコン)	レーズンパン(りんごジャム) ポトフ 野菜サラダ(黄パプリカ、レタス) 柿	カラフルサラダ(レッドキャベツ、サニーレタス) きのこのスープ 青りんごゼリー	米飯 牛肉ときのこの炒め物 さつまいもの金平 野菜スープ(アスパラ)	ペンネミートソース カリカリベーコンのサラダ コーンポタージュ かぼちゃのカップケーキ	
おやつ	ふわふわワッフル(宇治抹茶) 牛乳	丸ドーナツ 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	ウエハース(チョコ) 牛乳	
夕	麦御飯 すき焼き風 大豆サラダ(だいこん、きゅうり) 清汁(大根、かまぼこ) 2135Kcal	麦御飯 とり天 もろみ和え 野菜スープ(アスパラ、玉葱) 1928Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(アジ) 雷豆腐(木綿豆腐、豚) 清汁(チンゲンサイ) 1983Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き 根菜の味噌炒め(蓮根こんにやく) 豆乳スープ 2094Kcal	麦御飯 魚の中華あんかけ ツナとごぼうのサラダ もやしの中華スープ(ベーコン) 1985Kcal	麦御飯 豚バラ大根 レバーときのこの甘辛ソテー 野菜スープ(小松菜、玉葱) 2088Kcal	