

10月献立

		令和2年10月1日(木)	令和2年10月2日(金)	令和2年10月3日(土)	令和2年10月4日(日)
		ご飯 焼き豆腐煮 金時豆 味噌汁 乳酸菌飲料 407kcal	ご飯 鮭雑炊 さつま揚げ炒め 白菜の塩もみ 乳酸菌飲料 363kcal	ご飯 はんぺん煮付け パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 525kcal	ご飯 里芋炒り煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 412kcal
		ご飯 たらのレモン醤油蒸し ピーマンと竹輪の金平 もやしのごま和え 味噌汁 463kcal	ご飯 タンドリーチキン 南瓜の煮付け 胡瓜の酢の物 すまし汁 530kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 大根そぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁 464kcal	ご飯 えびのかき揚げ 高野豆腐の含め煮 法蓮草のおろし和え 味噌汁 631kcal
		ご飯 もみじ饅頭 98kcal	ご飯 やわらかおかき 20kcal	ご飯 クリームコンフェ 80kcal	ご飯 抹茶饅頭 107kcal
		ご飯 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮付け 玉葱のサラダ すまし汁 553kcal	ご飯 ゆかりご飯 さばの生姜焼き ひじき煮 いんげん酢味噌和え すまし汁 506kcal	ご飯 ミニトローフ 白菜とベーコン煮 コールスロー コンソメスープ 586kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め ひじき煮 春雨サラダ すまし汁 580kcal

《カレーの日》

	令和2年10月5日(月)	令和2年10月6日(火)	令和2年10月7日(水)	令和2年10月8日(木)	令和2年10月9日(金)	令和2年10月10日(土)	令和2年10月11日(日)
朝	ご飯 じゃが芋煮付け 胡瓜の酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 402kcal	パン ブロッコリーとベーコンのソテー マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 558kcal	ご飯 ひじき煮 オニオンライス 味噌汁 ヨーグルト 390kcal	ご飯 里芋炒り煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁 乳酸菌飲料 373kcal	ご飯 たまご雑炊 ロールキャベツ 中華サラダ ホワイトアップル 381kcal	ご飯 もやしのオイスター炒め 金時豆煮 味噌汁 牛乳 489kcal	ご飯 青梗菜と厚揚げの旨煮 大根サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 416kcal
昼	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル きのこソテー 大根サラダ かき玉汁 535kcal	チキンカレーライス とんかつ 香の物 フルーツ 706kcal	ご飯 焼きそば 大根そぼろ煮 すまし汁 405kcal	ご飯 さわらの漬け焼き もやしのごま和え がんもの煮付け 味噌汁 520kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め さつま揚げの煮付け 長芋の梅和え 味噌汁 540kcal	ご飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう 春雨の酢の物 味噌汁 637kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 わかめの酢の物 中華スープ 590kcal
おやつ	マドレーヌ 92kcal	おはぎ 100kcal	桃のゼリー 38kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	エクレア 93kcal	レアチーズ風ムース 82kcal	ロールケーキ 85kcal
夕	ご飯 青椒肉絲 餃子 エビサラダ 中華スープ 491kcal	ご飯 さばの生姜煮 白菜の炒め煮 里芋の磯和え 味噌汁 541kcal	ご飯 ゆかりご飯 豆腐の味噌かけ ごぼう炒め煮 法蓮草のおろし和え すまし汁 524kcal	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜信田煮 オニオンライス すまし汁 359kcal	ご飯 たららの袖味噌焼き じゃが芋煮付け 青菜のお浸し すまし汁 421kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 大豆煮 胡瓜もろみ和え すまし汁 523kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 ジャーマンポテト もやし塩昆布和え 味噌汁 520kcal

	令和2年10月12日(月)	令和2年10月13日(火)	令和2年10月14日(水)	令和2年10月15日(木)	令和2年10月16日(金)	令和2年10月17日(土)	令和2年10月18日(日)	
朝	ご飯 麩の卵とし もずく酢 味噌汁 ホワイトアップル 432kcal	パン パプリカの洋風煮 スパゲティサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 479kcal	ご飯 小松菜の炒め煮 卵の花 味噌汁 ヨーグルト 430kcal	ご飯 角麩の炒り煮 青梗菜の中華和え 味噌汁 乳酸菌飲料 423kcal	ご飯 カニ雑炊 竹輪の炒め煮 うぐいす豆 ホワイトアップル 423kcal	ご飯 竹輪の煮付け 白菜の磯和え 味噌汁 牛乳 464kcal	ご飯 白菜の旨煮 エビサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 381kcal	
昼	ご飯 赤魚の煮付け 豆腐のしんじょあんかけ 小松菜の辛子和え すまし汁 456kcal	ご飯 豚肉はるさめ キヤベツの炒め煮 アスパラと玉葱のサラダ すまし汁 588kcal	ご飯 山菜そば えびの天ぷら バナナ 441kcal	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 茄子の煮付け 春雨の酢の物 中華スープ 519kcal	ご飯 はらこ飯 れんごんの金平 トマトサラダ 味噌汁 564kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 和風スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ 569kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 切干大根の煮付け 里芋の磯和え すまし汁 560kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 ジャーマンポテト もやし塩昆布和え 味噌汁 520kcal
おやつ	バームクーヘン 102kcal	水ようかん(こしあん) 67kcal	フチクレープ(いちご) 58kcal	和のパンケーキ 55kcal	黒ごまプリン 74kcal	どら焼き 136kcal	スイートポテト 78kcal	
夕	カレーライス(ポーク) トマトサラダ 香の物 ヨーグルト 584kcal	炊き込みご飯 豆腐ステーキとろろソース 白菜の炒め煮 オニオンライス 味噌汁 551kcal	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め いか団子煮 大豆のサラダ 中華スープ 594kcal	ご飯 カレーライス(ビーフ) ハンバーグ 豆腐サラダ 野菜ジュース 729kcal	ご飯 南瓜コロッケ 切干大根の煮付け ささみのサラダ コンソメスープ 563kcal	ご飯 豚肉と小松菜のんにく炒め 高野豆腐煮 南瓜サラダ すまし汁 583kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き ごぼうの炒り煮 もやしの酢の物 味噌汁 497kcal	

《秋の味覚の日》

《カレーの日》

	令和2年10月19日(月)	令和2年10月20日(火)	令和2年10月21日(水)	令和2年10月22日(木)	令和2年10月23日(金)	令和2年10月24日(土)	令和2年10月25日(日)
朝	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー 五目豆 味噌汁 ホワイトアップル 401kcal	パン ウインナーケチャップソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 555kcal	ご飯 キャベツとベーコンのソテー 金時豆煮 味噌汁 ヨーグルト 424kcal	ご飯 法蓮草と高野の煮浸し わかめの酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 384kcal	ご飯 鮭雑炊 さつま揚げ炒め 中華サラダ ホワイトアップル 407kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳 525kcal	ご飯 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 434kcal
昼	炊き込みご飯 豆腐ハンバーグ れんごん王佐炒め コールスロー 味噌汁 530kcal	きのこご飯 鮭のバター醤油ムニエル けんちん炒め トマトサラダ すまし汁 547kcal	ご飯 味噌ラーメン ささみと胡瓜の中華和え 杏仁豆腐 413kcal	ご飯 魚の焼き南蛮漬け 南瓜の煮付け 大根の和え物 味噌汁 482kcal	ご飯 ミックスフライ 白菜とエビのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ 578kcal	ご飯 カレーライス(ビーフ) 香の物 大豆のサラダ フルーツ 582kcal	ご飯 カレイの煮付け ひじき煮 いんげん酢味噌和え すまし汁 458kcal
おやつ	カカオケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	シフォンケーキ 92kcal	マスカットゼリー 47kcal	クリームコンフェ 80kcal	シュークリーム 141kcal	ドーナツ 98kcal
夕	ご飯 豚肉の旨煮 もやし炒め 白菜の梅おかか和え すまし汁 509kcal	ご飯 牛肉柳川煮 えび団子煮 わかめサラダ 味噌汁 522kcal	ご飯 木の葉煮 鶏団子の煮物 もやしと貝割れのワカメ 味噌汁 497kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 きのこソテー ブロッコリーとコーンサラダ 味噌汁 532kcal	ご飯 きのこご飯 魚の香味焼き 生揚げの煮付け ピーマンのおかか和え 味噌汁 579kcal	ご飯 鶏肉の味噌煮 れんごんの金平 キャベツ塩昆布和え すまし汁 548kcal	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 茄子のごま和え 味噌汁 495kcal

《ハロウィン》

	令和2年10月26日(月)	令和2年10月27日(火)	令和2年10月28日(水)	令和2年10月29日(木)	令和2年10月30日(金)	令和2年10月31日(土)	
朝	ご飯 キャベツとしめじのソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁 ホワイトアップル 446kcal	パン アスパラソテー マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 516kcal	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 卵の花 味噌汁 ヨーグルト 449kcal	ご飯 里芋の煮ころがし 佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal	ご飯 雑炊 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ ホワイトアップル 448kcal	ご飯 いんげん生姜炒め もやしのごま和え 味噌汁 牛乳 500kcal	
昼	ご飯 鶏チリ炒め 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ 616kcal	三色丼(鮭) ツナじゃが 胡瓜の中華和え 味噌汁 539kcal	ご飯 鶏南蛮きしめん えびのかき揚げ ムース 576kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コンソメスープ 558kcal	ご飯 ブリの照り焼き 糸昆布煮 大根と胡瓜の和え物 かき玉汁 584kcal	ご飯 エビフライ 野菜のきんぴら 南瓜サラダ 味噌汁 598kcal	
おやつ	ぶどうゼリー 33kcal	ココアアップル 83kcal	シフォンケーキ 92kcal	ととやき 60kcal	カスタードプリン 74kcal	ハロウィンデザート 59kcal	
夕	ご飯 白身魚のピカタ がんもの煮付け カリフラワーのマリネ 味噌汁 627kcal	ご飯 さばのおろし煮 里芋の味噌かけ 白菜のごま酢和え すまし汁 539kcal	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ 626kcal	ご飯 魚の柚香焼き 茄子の煮付け 白菜サラダ 味噌汁 539kcal	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋の旨煮 ひじきサラダ 味噌汁 553kcal	ご飯 芋ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのコンソメ煮 ごぼうサラダ すまし汁 598kcal	