

令和3年10月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆					ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふいかけ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 どろろ卵のケチャップかけ ぶどう缶
昼食	えびピラフ かぶのミルク煮 大根の海苔サラダ あずき牛乳7ライン					ご飯 海老とベーコンのクリームシチュー アボカドとミックス豆のサラダ 白菜の炒め煮 柿	ご飯 赤魚の信濃煮 栗と銀杏の小煮物 いんげんの梅マヨ和え 梨
夕食	ご飯 華風卵焼き ごぼうの炒め煮 千層菜の和え物 スイーツパンフキン					ご飯 車麩とおとし卵煮 マカロニナポリタン めかぶと胡瓜の酢の物 ぶどうジュース	ご飯 松風焼き 青梗菜の辛み炒め 豆腐の寄せ物 焼きとうもろこし
	3	4	5	6(選択食)	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 春菊の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花巻・小葱) ほうれん草の煮浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マカロニ玉子サラダ きざごようぐルト	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みそ	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) キャベツのソテー 五目豆	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 マッシュポテト ブルーチーズ(いんご)
昼食	ご飯 ハムエッグフライ コンソメスープ わかめのナムル 黄桃缶	銀杏ご飯 鰯の甘辛煮 揚げ茄子の肉味噌あんかけ スタッフエンドウのサラダ 栗のデザート	鮭ちらしずし 菜の花の粒スタート和え 豆乳まる揚げ煮 杏仁フルーツ	[共通料理] 刻み昆布とおあげの煮物 なすのぼん酢和え オレンジ [A] ネギトロ丼 [B] ご飯 八宝菜	栗ご飯 鶏肉のミルク雑焼き 冬瓜の薄煮 胡瓜としらすの酢の物 ハナナの生クリーム和えフルーツソースかけ	ご飯 鶏肉と冬瓜の中華風煮 カリフラワーとシタスのサラダ 昭石焼き風 黒みつかん	ご飯 白身魚フリッターの酢豚風 味噌かす汁 里芋のごま和え コーヒー生クリームかけ
夕食	ご飯 すきやき風 蓮根と竹輪のずんだ和え ぶかし芋 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 豚肉のべっこう煮 おからサラダ 大根のかわいなます	ご飯 鯖のカレー焼き じゃが芋のうま煮 オクラのお浸し	ご飯 えびフライ ごぼうのゴマ煮 トマトのサラダ	ご飯 鯉の甘味噌焼き もやしの炒め煮 菜の花の山吹和え チョコあんぱん	ご飯 炊き合わせ ほうれん草のナムル風 鯛の香梅煮 ピーチジュース	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ ほうれん草の煮物 小松菜の和え物 ひねり揚げ
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 白菜の煮浸し 黒花豆の甘煮	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) フロッコリーの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) 長芋の煮物 いりごみぞ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 ハンバーグサラダ メロンムース
昼食	ふいかけご飯 回鍋肉 さつま芋とりんごの甘煮 オクラの昆布茶和え 豆乳かんの黒ごまソースかけ	ちりめん御飯 豚の角煮と半熟煮卵盛合せ 舞茸と厚揚げのとうもろこし炒め 小松菜の和え物 牛乳もち	ご飯 ホキの梅おろし煮 車麩の卵とじ 春菊とえのきの香りごま和え みたらし団子	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 銀杏入り隠し煮 白菜とツナの和え物 柿	海老たまかき揚げとどば 白カレイの紅茶焼き 水菜の和え物 果肉入り桃ゼリー	親子どんぶり 菊とぶきの煮物 オクラのなめ煮和え 抹茶の豆乳寒天よせ	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 水菜と赤かまのさっと煮 もずくと長芋の和え物 ハナナ
夕食	ご飯 ニラともやしの葉巻もり卵 ワカメの酢の物 高野豆腐の食め煮 ぶかし芋	ご飯 カレイの煮付 じゃが芋のマヨネーズ煮 焼き茄子のひき肉あん ホワイトチョコクッキー	ご飯 豚肉の生巻焼き 中華スープ 青梗菜の辛子和え コーヒー牛乳	ご飯 ポテトと豚肉のケチャップ煮 ウインナー入りカレー/ソテー 枝豆腐 カルピス	ご飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 スタッフエンドウのニンニク炒め サニレタスのトレシシグ和え オールレーズン	ご飯 蓮根バーグ かぶとエビの薄蒸煮 さつま芋と柿のサラダ ヒルケル	ご飯 白身魚天ぷらの甘酢あんかけ 大豆の五目煮 白菜の塩昆布和え あまからスナック
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) さやいんげんの煮浸し うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麺) 小松菜の煮浸し トコロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) かぶの煮物 しぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) ロールパン 白菜の炒め物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ピーマン蒲鉾炒め 鮭フレーク	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬汁
昼食	ご飯 カラスガイのトマトジュレかけ フロッコリーの梅マヨ和え 高野豆腐のオランダ煮 甘夏缶	ご飯 刺身盛りあわせ 春雨のナムル 大根のどぼろ煮 ハナナのチョコソースかけ	チャーシューメン キャベツのマリネ 秋茄子とごこのお浸し 黒ごまパン	海鮮お好み焼き ひじきと切干大根の煮物 ほうれん草のナムル 果物缶の梅クリーム和え	ご飯 木刀魚の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 トマトとツナのサラダ ティラミス	ご飯 ミートローフ フロッコリーのワタスタート和え ふきと打豆の煮物 キウイフルーツ	ドライカレー じゃが芋の金平 ガーリックチップスサラダ 梨
夕食	ご飯 親子焼き 春菊とぜんまいの白和え 粉ぶき煮 マーブル蒸しパン	ご飯 ニラ入り麻婆豆腐 じゃが芋コロコロサラダ 法蓮菜と椎茸の和え物 チョコパイ	ご飯 鮭の菜種焼き フロッコリーのピーナッツ和え 大学いも風 バナナ豆乳	ご飯 豚肉のゴマ味噌煮 切芋白煮 オクラのおかか和え リンゴジュース	ご飯 肉じゃが カリフラワーのサラダ ゴマ豆腐のみそかけ バームロール	ご飯 ほったけのきのおあんかけ 鶏団子入りみぞれ汁 さつま芋と柿のサラダ のおよぐルト	ご飯 野菜入り揚げ豆腐の蟹あんかけ 切り干し煮物 小松菜のお浸し ホワイトロール
	24	25	26	27	28	29(行事食)	30
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) さつま芋の煮物 味噌豆	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 長芋の白煮 きゅうり漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) ふきと竹輪の煮物 鶏とぼろ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニサラダ ブルーチーズ(椎茸)
昼食	ご飯 鶏肉とかぶのうま煮 高野の白和え 千層菜と浅利の炒め物 杏仁豆腐	焼豚チャーハン 水餃子 オクラの和え物 オレンジゼリー	ご飯 さんまの甘辛煮 シタスとシーチキンのサラダ 揚げ茄子の煮浸し きざごようぐルトの黒蜜かけ	ゆかり御飯 牛肉の佃煮風 南禅寺蒸し インゲンの和え物 キウイ	ご飯 肉じゃが カリフラワーのサラダ ゴマ豆腐のみそかけ バームロール	パンフキンミートバスタ 鮭ときこのパイ包み焼き 紫キャベツのコールスローサラダ 柿とりんごのコンポート おちらしの寒天よせ	ご飯 バルサミクのガーリックパン粉焼き コンソメスープ オクラとツナの和え物 おちらしの寒天よせ
夕食	ご飯 鯉の蒲焼き どろろ卵サラダ 紅あずき甘露煮 ジャムサンド	ご飯 ぶひの有馬煮 青梗菜と豆腐のスーフ煮 アボカドの共和え どうぶつチョコビスケット	ご飯 照焼きチキン ひしきと蓮根の煮物 もみじご和え コーヒー豆乳	ご飯 あぶらがれいの翡翠焼き風 金平牛蒡 菜の花の和え物 オレンジジュース	ご飯 ポパイエッグ 大根と絹揚げの煮物 カリフラワーとミックス豆の和え物 ふんわりチョコバーム	ご飯 豚肉と春雨の炒め煮 ワカメサラダ 花野菜のグリル ぶどうジュース	ご飯 豆腐のくずびき煮 もやしとスパイスの炒め物 大学いも風 おとっと