

令和4年10月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31 (行事食)					1
朝食	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) 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 トロロ芋				 	スティックパン(さつまいも) コーヒー牛乳 マカロニサラダ フルーチェ(桃)
昼食	ご飯 ほたてクリームコロッケ ブロッコリーと大豆のカレー煮 キャベツのくるみ和え 豆乳寒の黒みつかけ	ハロウィーンキーマカレー カボチャのガレット かぶの豆乳ポタージュ きのこだけのジュレサラダ 柿とクリームのチーズパイ					ご飯 赤魚の信濃蒸し 栗と銀杏の小煮物 いんげんの梅マヨ和え 梨
夕食	ご飯 八宝菜 わがりのトマソ酢和え 粉ふき芋 蒸しパン	ご飯 がム入りガニツォムルツ キャベツと海老の塩炒め オクラとめかしの和え物 シルベース					ご飯 松風焼き 青梗菜の辛み炒め 豆腐の寄せ物 ピルクル
	2	3	4	5 (選択食)	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 綿揚げの煮物 昆布豆	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまあげのこってり煮 ねり梅	ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) 里芋とツナの煮物 つぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 リセーゼのガチャップ 炒め はちみつヨーグルト	ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麺) 白菜のあっさり煮 いりこみそ	ご飯 味噌汁(花枝・小葱) 玉葱と桜えびのさっと煮 炒り卵	ビ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 ラタトゥイユ バインムース
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 鯉の甘辛煮 揚げ加子の肉味噌あんかけ スナップエンドウのサラダ 栗のデザート	鮭ちらし 菜の花の粒マヨ和え 豆乳まる揚げ煮 杏仁フルーツ	[共通料理] 刻み昆布とあけの煮物 なすのぼん酢和え オレンジ [A] ネギト口丼 [B] ご飯 八宝菜	栗ご飯 鶏肉のミルク燗焼き 冬瓜の薄燗煮 胡瓜としらすの酢の物 ハッパの生クリームとスライスがけ	ご飯 鶏肉と冬瓜の中華風煮 かぶとしいたけの揚げ 明石焼き風 黒みつかん	ご飯 白身魚フリッターの酢豚風 味噌かつ汁 里芋のごま和え トビゼリ生クリームがけ
夕食	ご飯 すきやき風 蓮根と竹輪のずんだ和え ふかし芋 揚げえびせんべい	ご飯 豚肉のべっこう煮 おからサラダ 大根のかわりなます パウンドケーキ	ご飯 鱈のカレー焼き じゃが芋のつま煮 オクラのお浸し バナナ豆乳	ご飯 えびフライ ごぼうのゴマ煮 トマトのサラダ リンゴジュース	ご飯 鱈の甘味噌焼き もやしの炒め煮 菜の花の山吹和え ブランジュース	ご飯 炊き合わせ ほうれん草のナムル風 鱈の香梅煮 キャラメルコーン	ご飯 擬製豆腐のあんかけ ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 のむヨーグルト
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの炒め煮 トロロ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しば漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スバムとキャベツのソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜・花枝) じゃがいもの煮物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふりかけ	スティックパン(野菜と果物) コーヒー牛乳 とろとろ卵のケチャップがけ ぶどう缶
昼食	ふりかけご飯 回鍋肉 オクラとなめこの昆布茶和え さつま芋とりんごの甘煮 豆乳かんの黒ごまソースがけ	ちりめん御飯 豚の角煮と半熟煮卵合せ 舞茸と厚揚げのとろみ炒め 小松菜の和え物 牛乳もち	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き 車麩の卵とし 春菊とえのきの香りごま和え ほうじ茶プリン	ご飯 ホキの梅おろし煮 銀杏入り蓮蒸し 白菜とツナの和え物 柿	海老たまかき揚げそば 白カレイの紅葉焼き 水菜の和え物 果肉入り桃ゼリー	親子どんぶり 筍とふきの煮物 かつおのなめ煮和え 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 バナナ
夕食	ご飯 二ともやしの巣籠もり卵 ワカメの酢の物 高野豆腐の含め煮 チョコ生クリームサンド	ご飯 カレーの煮付 じゃが芋のマヨネーズ煮 焼き加子のひき肉あん ルマンド	ご飯 豚肉の生姜焼き 車麩の卵とし 青梗菜の辛子和え コーヒー豆乳	ご飯 ポテトと豚肉のケチャップ煮 ウィンナー入りカレーソテー 枝豆豆腐 オレンジジュース	ご飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 スナップエンドウのニンニク炒め カレーライス チョコビスケット	ご飯 蓮根バーグ かつおとEの薄燗煮 さつまいもサラダ アセロラジュース	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 えびせん
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ほうれん草の煮浸し 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(花枝・小葱) 春菊の煮浸し きゅうり漬	ビーナッツクリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニ玉子サラダ きなこヨーグルト	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) 里芋の煮物 五目豆	ミニクワッサン コーヒー牛乳 マッシュポテト フルーチェ(りんご)
昼食	ご飯 カラスカレイのトマトジュレかけ ブ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 大根のそぼろ煮 バナナのチョコソースがけ	チャーシューメン キャベツのマリネ 秋加子ときのこのお浸し ティラミス	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 黒ごまプリン	ご飯 太刀魚の華田揚げ 蓮根のおかか煮 トマトとツナのサラダ 果物缶の毎朝和え	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのツナマヨ和え ふきと打豆の煮物 梨	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 キウイフルーツ
夕食	ご飯 親子焼き 春菊とぜんまいの白和え 粉ふき煮 ミニお好み焼き	ご飯 二ら入り麻婆豆腐 じゃが芋の味噌が 法蓮草と椎茸の和え物 ペウムクーヘン	ご飯 鱈の菜種焼き ブロッコリーのビーナッツ和え 大学いも風 フルーツミックス豆乳	ご飯 豚肉のゴマ味噌煮 切芋白煮 オクラのおかか和え レモネード	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 ハラエティーチョコレート	ご飯 ほっけのきのこあんかけ 鶏団子入りみぞれ汁 さつま芋と柿のサラダ 黒棒トナツツ棒	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 ぶどうジュース
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) アツカレーの煮浸し 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) 長芋の煮物 つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 スバゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) 白菜の煮浸し いりこみそ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	スティックパン コーヒー牛乳 ハンブキンサラダ メロンムース
昼食	ご飯 鶏肉とかぶのうま煮 高野の白和え かぶと浅利の炒め物 きなこアリの黒蜜がけ	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 ゆがとりの揚げ 揚げ加子の煮浸し 杏仁豆腐	ゆかり御飯 あぶらがけの翡翠焼き風 ふきとあげと蒟蒻の煮物 インゲンとの和え物 キウイ	ご飯 ロールキャベツ マカロニサラダ かぶとかぶ菜の生姜焼き 芋ようかん	ご飯 にしんの照り煮 金平牛蒡 小松菜としめじのボン酢和え 練乳入り濃蜜かんづつがけ	焼きそば 中華風かきたま汁 白菜のなめ煮和え ハッパの生クリームとスライスがけ
夕食	ご飯 鱈の蒲焼き そうめんサラダ 紅あずま甘露煮 フライドポテト	ご飯 ふりの有馬煮風 青梗菜と豆腐のスープ煮 アボカドの共和え カスタードケーキ	ご飯 照焼きチキン ひじきと蓮根の煮物 もみじこ和え 紅茶豆乳	ご飯 牛肉の佃煮風 ワカメサラダ 花野菜のグリル 野菜と果物のジュース	ご飯 ポパイエッグ 大根と綿揚げの煮物 かぶとツナの梅マヨ和え ほたほた焼き	ご飯 にゅうめん 南禅寺蒸し 菜の花の和え物 ピーチジュース	ご飯 黒むつの西京焼き ツナじゃが 柿なます えんどう豆スナック

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。