




2021年10月

献立表



		10/1(金)		10/2(土)		10/3(日)		
朝食	<p>デイサービスについては第2週と第4週（5日・8日・20日を除く）の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。 ※デイサービス以外につきましては、「選択食」ではありませんので、予めご了承下さい。</p> 	米飯 味噌汁（みつば・油揚げ） はんぺんの煮物 春菊のしらす和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（もやし・野菜） ピーンの炒め物 オクラおろし ふりかけ ショア	米飯 味噌汁（春菊・油揚げ） 厚焼き玉子 ほうれん草のさきみと和え 梅びしお 牛乳				
昼食(定食)		牛丼 すまし汁（はんぺん・みょうが） 南瓜のチーズ焼き アスパラのくるみみと和え 青りんごゼリー	米飯 コンソメスープ（セロリ・人参） タラのコチュジャン焼き クリームパスタ 豆とアボカドのサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁（湯葉・みょうが） 豚肉と野菜の味噌炒め インゲンのソテー 和風ポテトサラダ フルーツカクテル				
夕食		米飯 味噌汁（豆腐・絹さや） メバルのネギ塩焼き 蓮根の炒め物 漬物	米飯 味噌汁（かぶ・とうみょう） 干草焼き 切り昆布の煮物 漬物	米飯 味噌汁（麩・かいわれ） 赤魚の生姜煮 菜の花の和え物 漬物				
		10/4(月)	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)	10/10(日)
朝食	米飯 味噌汁（冬瓜・かいわれ） 野菜と串麩の煮物 大根の青じそ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁（青ねぎ・なめこ） 肉野菜炒め ほうれん草のかにかま和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁（油揚げ・とうみょう） 竹輪の煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（菜の花・たまねぎ） 温泉卵 ごぼうと大豆の生姜炒め ショア	米飯 味噌汁（とうみょう・まいたけ） 納豆 豆乳つみれ煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（かぶ・葉大根） いわしのみぞれ煮 玉ねぎのサラダ のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁（南瓜・とうみょう） 炒り豆腐 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳	
昼食(定食)	米飯 味噌汁（エリンギ・葉大根） さんまの塩焼き こんにゃくの炒め煮 浅漬け フルーチェ	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ(洋ナシ缶) 野菜ジュース	米飯 けんちん汁 カレイの西京大葉焼き スナップえんどうのソテー サーモンマリネ 黒胡麻プリン	米飯 味噌汁（にら・麩） 煮込ハンバーグ 茄子のほたてあんかけ 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー)	チャーハン 中華スープ（春雨・ハム） にら餃子 大根のおかか和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁（えのき・豆腐） 野菜コロッケ ブロッコリーとウィンナーの煮物 レタスサラダ フルーツ（バナナ）	米飯 すまし汁（オクラ・わかめ） ヒラスのこんにゃく醤油焼き ロールキャベツマト煮 もずく酢 ピーチゼリー	
昼食(洋食)	米飯 味噌汁（エリンギ・葉大根） 鶏肉の山椒焼き こんにゃくの炒め煮 浅漬け フルーチェ		米飯 けんちん汁 厚揚げのそぼろあん スナップえんどうのソテー サーモンマリネ 黒胡麻プリン	米飯 味噌汁 味噌汁（にら・麩） 茄子のほたてあんかけ 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 味噌汁（えのき・豆腐） かに玉 ブロッコリーとウィンナーの煮物 レタスサラダ フルーツ（バナナ）		
夕食	すまし汁（なす・長葱） 鶏肉の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	すまし汁（かまぼこ・わかめ） さばのマーレード焼き 里芋の煮ころがし 佃煮	米飯 味噌汁（にら・麩） 厚揚げのそぼろあん もやしの和え物 煮豆	米飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） 白身魚のバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 味噌汁（とろろ昆布・かいわれ） プリの煮付 ほうれん草の和え物 漬物	米飯 中華スープ（ベーコン・青梗菜） かに玉 ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁（もやし・なめこ） 鶏肉の梅香焼き なすの煮浸し 漬物	
		10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)	10/16(土)	10/17(日)
朝食	食パン コーンスープ スクランブルエッグ 春菊のツナ和え ショア	米飯 味噌汁（里芋・かいわれ） 納豆 三色信田の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（にら・麩） さんまのかばやき 青梗菜の磯風味和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁（さつまいも・たまねぎ） 焼きさつま揚げ 白菜の湯葉和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（豆腐・かいわれ） グラタン カリフラワーのサラダ ふりかけ ショア	米飯 味噌汁（にら・えのき） かぶとベーコンの煮物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（春菊・しめじ） 厚揚げの煮物 レンコンの梅酢和え たいみそ 牛乳	
昼食(定食)	米飯 味噌汁（もやし・三つ葉） タラの七味マヨ焼き 春巻き 白菜のボン酢和え フルーツ（りんご缶）	米飯 味噌汁（あおさ・青ねぎ） 鶏肉の照り焼き 菜の花のソテー マカロニサラダ フルーツ（キウイ）	栗ご飯 味噌汁（冬瓜・春菊） 牛肉と野菜のピビンバ炒め じゃがいものマヨコーン焼き いんげんのゆず和え ぶどうゼリー	米飯 中華スープ(菜の花・長葱) 肉団子の群豚風 えびシュウマイ ナムル フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁（かまぼこ・青ねぎ） 豚肉生姜焼 ほうれん草ソテー インゲンのゆかり和え ヨーグルト(パイナップル)	米飯 味噌汁（にら・えのき） わかめスープ 鶏肉のネギ味噌焼き 里芋の詰め煮 アスパラと豆のサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁（まいたけ・葉大根） 白身魚のみりん漬け焼き こんにゃくの甘辛炒め キャベツの和え物 フルーツ（白桃缶）	
夕食	米飯 味噌汁（エリンギ・長葱） 豚肉と大根煮物 オクラの胡麻和え 佃煮	米飯 すまし汁（三つ葉・湯葉） 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 漬物	米飯 味噌汁（絹さや・油揚げ） おろし豆腐ハンバーグ 山菜の煮物 漬物	米飯 すまし汁（しめじ・水菜） 白身魚のタルタル焼き 小松菜と油揚げの和え物 煮豆	米飯 味噌汁（白菜・水菜） さばの煮つけ スナップえんどうの粒マスタード和え 漬物	米飯 味噌汁（冬瓜・絹さや） メバルのさらさら蒸し 白菜のクリーム煮 漬物	米飯 味噌汁（さつまいも・とうみょう） 豚肉ときのこの卵とじ 大根サラダ 煮豆	
		10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)	10/24(日)
朝食	米飯 味噌汁（白菜・絹さや） 枝豆しんじょう いんげんのわさび風味和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（じゃが芋・とうみょう） 卵ロール 白菜のおかか和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ・たまねぎ） かんぱちハンバーグ めかぶとろろ ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁（里芋・葉大根） ミートボール アスパラのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（まいたけ・なす） 納豆 野菜とウィンナーのソテー 牛乳	米飯 味噌汁（小松菜・人参） 温泉卵 がらもの煮物 ショア	米飯 味噌汁（冬瓜・かいわれ） わかめとひじきの海鮮ステーキ もやしサラダ ふりかけ ヨーグルト	
昼食(定食)	米飯 すまし汁（長葱・麩） 鶏肉と野菜の胡麻味噌炒め 南瓜の煮物 茄子とみょうがの生姜和え いちごプリン	米飯 味噌汁（油揚げ・えのき） 赤魚煮付 白滝のチャプチェ風 オクラのツナ和え フルーツ（バナナ）	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(洋梨) ヤクルト	米飯 味噌汁（エリンギ・絹さや） タラの竜田揚げ ふきの煮付け ごぼうサラダ マスカットゼリー	米飯 すまし汁（しいたけ・とろろ昆布） 牛肉のすき焼き風煮 ジャガイモの海苔塩炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁（麩・水菜） 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー 海草サラダ みかんヨーグルト	米飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） カレイのムニエル 青梗菜としらすのソテー カリフラワーと海老のマヨ和え フルーツ(マンゴー)	
昼食(洋食)	米飯 すまし汁（長葱・麩） さわらの柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 茄子とみょうがの生姜和え いちごプリン	米飯 味噌汁（油揚げ・えのき） 豚肉の細切り炒め 白滝のチャプチェ風 オクラのツナ和え フルーツ（バナナ）		米飯 味噌汁（エリンギ・絹さや） タンドリーチキン ふきの煮付け ごぼうサラダ マスカットゼリー	米飯 すまし汁（しいたけ・とろろ昆布） 白身魚のハニーマスタード焼き ジャガイモの海苔塩炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)			
夕食	すまし汁（卵豆腐・三つ葉） さわらの柚子胡椒焼き 冬瓜の帆立あんかけ 佃煮	中華スープ（にら・ベーコン） 豚肉の細切り炒め ザーサイ和え 漬物	米飯 味噌汁（ほうれん草・人参） おでん風煮 菜の花の塩昆布和え レバー	米飯 すまし汁（かまぼこ・青ねぎ） タンドリーチキン うの花炒め 漬物	米飯 味噌汁（もやし・にら） 白身魚のハニーマスタード焼き ほうれん草のおろし和え あみ佃煮	米飯 味噌汁（南瓜・葉大根） ヒラスの南蛮漬け 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 煮豆	米飯 味噌汁（なめこ・絹さや） あんかけせいろ豆腐 長芋の梅和え 漬物	
		10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)	10/31(日)
朝食	米飯 味噌汁（白菜・三つ葉） 高野豆腐の煮物 青梗菜の和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（湯葉・とうみょう） オムレツ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（えのき・水菜） 春雨の炒め物 いんげんのくるみみと和え ふりかけ ヨーグルト	食パン コーンスープ ポイルウィンナー スナップエンドウのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁（わかめ・油揚げ） 厚焼き玉子 春菊のボン酢和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁（しめじ・豆腐） 納豆 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（えのき・油揚げ） いわしの梅煮 アスパラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト	
昼食(定食)	米飯 すまし汁（かまぼこ・いんげん） さんまの蒲焼風 白滝のたらこ炒め 茄子とトマトのサラダ フルーツ（キウイ）	米飯 すまし汁（麩・わかめ） ホックの西京焼き 冬瓜のきのこあんかけ アスパラの胡麻和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁（青ねぎ・しいたけ） かつ煮 さつま芋の甘煮 小松菜の辛子和え ミルクプリン	きじ焼丼 すまし汁（なると・かいわれ） 根菜の煮物 胡瓜の酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁（もやし・にら） 豚肉野菜炒め 茄子の煮浸し あみ佃煮	米飯 コンソメスープ（人参・セロリ） 白身魚のバジルパン粉焼き ピーンソテー 青梗菜のピーナツ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁（とろろ昆布・かいわれ） 鶏肉の胡麻味噌焼き じゃがいものチーズ焼き オクラの青しそ和え パンパンキハバロア	
夕食	米飯 味噌汁（しめじ・絹さや） ポークチャップ けんちん炒め 漬物	米飯 中華スープ（菜の花・ベーコン） 麻婆茄子 大根サラダ 昆布佃煮	米飯 すまし汁（あおさ・葉大根） メバルの香味焼き 白菜のトマト煮 煮豆	米飯 味噌汁（なす・にら） さばの塩焼き 南瓜サラダ 漬物	米飯 味噌汁（里芋・とうみょう） 豚肉野菜炒め 茄子の煮浸し あみ佃煮	米飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのサラダ 漬物	米飯 味噌汁（にら・麩） 豆腐のきのこあんかけ れんこん明太マヨサラダ 漬物	

発注・仕入等の都合により、献立が変更になる場合があります。