

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年10月

カメリア

《常食》

| | | | | | | 10/1(日) | | |
|-----|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | | | | | | | 米飯 味噌汁(里芋) 車麩の煮物 春菊のくるみ和え ゆずみそ ヨーグルト | |
| 昼食 | | | | | | | 米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの炒め物 さつま芋サラダ フルーツ | |
| おやつ | | | | | | | マドレーヌ | |
| 夕食 | | | | | | | 米飯 味噌汁(麩) 銀ヒラスの塩麹焼き レンコンの金平 ほうれん草の磯和え | |
| | | 10/2(月) | 10/3(火) | 10/4(水) | 10/5(木) | 10/6(金) | 10/7(土) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(なす) 炒り鶏 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(さつまいも) 目玉焼き ウィンナーのケチャップ炒め ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(春菊) さつま揚げの煮物 温泉たまご つけもの ヨーグルト | 米飯 味噌汁(えのき) 肉団子の煮物 菜の花のからし和え のり佃煮 ヨーグルト | レーズンロール・胚芽ロール スープ(セロリ・コーン) ベイクドエッグパンフキン盛り合わせ フルーツ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(舞茸) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(茄子) 鮭の塩焼き 鯉のポン酢あえ つけもの ヨーグルト | |
| 昼食 | かつ丼 味噌汁(じゃがいも) もやしの高菜炒め 小松菜の和え物 フルーツ | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鯖の生姜醤油焼 大根の煮物 きのこの白和え フルーツ | 肉野菜味噌ラーメン はんぺんの磯部揚げ 海草サラダ マンゴープリン | 米飯 すまし汁(花麩) あじの蒲焼き 生揚げの菜味酢炒め 白菜のひじき和え フルーツ | 米飯 すまし汁(かまぼこ) 鯖のゆずこしょう焼き 炒り豆腐 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ | 米飯 スープ(玉ねぎ) 鶏肉のトマト煮 アスパラと玉子のソテー シーフードサラダ フルーツ | 米飯 味噌汁(さつま芋) チキン南蛮 ビーフソテー 菜の花のくるみ和え フルーツ | |
| おやつ | 黒糖まんじゅう | やわらかおかき | 抹茶パンケーキ | がんづき | ドームケーキ チョコ | なめらかクレープ | 吹雪まんじゅう | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) たらめの煮 カリフラワーのソテー 菜の花のわさびマヨ和え | 米飯 中華スープ(かにかま) 豚肉のブルコギ風 水餃子 白菜のザーサイ和え | 米飯 味噌汁(しいたけ) カレイの香味焼き うの花炒め とろろ芋ゆず風味 | 米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のんにくソース さつま芋の昆布煮 春菊のお浸し | 米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉のおろしポン酢 ほうれん草の煮浸し いんげんの胡麻和え | 米飯 味噌汁(油揚げ) メバルの煮付け 小松菜のソテー 煮豆 | 米飯 味噌汁(油揚げ) すまし汁(はんぺん) カレイの香味ダレ 里芋とあさりの煮物 もやしと豆腐のおかか和え | |
| | | 10/9(月) | 10/10(火) | 10/11(水) | 10/12(木) | 10/13(金) | 10/14(土) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩) 魚河岸揚げの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(青菜) がんと野菜のうま煮 マグロフレーク ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 ヨーグルト | ミニ食パン スープ(セロリ・コーン) 肉団子のケチャップ炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(しいたけ) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 春菊のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ) お麩の卵とじ カリフラワーのゆず和え たいみそ ヨーグルト | |
| 昼食 | 中華スープ(玉子) 豚肉とブロッコリーのオニスター炒め 海鮮しゅうまい 春雨サラダ フルーツ | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) カリフラワーのカレーマヨ和え ごまプリン | 米飯 すまし汁(はんぺん) 肉豆腐 大豆と桜海老の煮物 白菜のザーサイ和え フルーツ | 秋野菜カレー 福神漬け らっきょう 豆サラダ フルーツヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のきのこソース さつま芋の煮物 菜の花の和え物 フルーツ | 米飯 味噌汁(わかめ) さんまの香りつけ焼き 鯖の金山寺味噌焼き ひじき煮 ほうれん草のからし和え フルーツ | 米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の金山寺味噌焼き 五目煮 小松菜のマヨ和え フルーツ | |
| おやつ | ソフトサラダ | 栗まんじゅう | ふかし芋 | 今川焼き(カスタード) | 小倉あんパイ | ヨーグルトババロア | 芋ようかん | |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(とうがん・貝割れ) タラのもみじ焼き ちくわと大根の煮物 もずくの酢の物 | 米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉のゆず胡椒ポン酢焼き 茄子の生姜煮 キャベツの和え物 | 米飯 味噌汁(南瓜) メバルの香り蒸し 挽肉入り金平ごぼう もやしのおかか和え | 米飯 すまし汁(かまぼこ) 銀ヒラスの抽産焼き 青梗菜の煮浸し いんげんの白和え | 米飯 味噌汁(もやし) ムツの粕漬焼き ぜんまいの煮物 ごま豆腐 | 米飯 味噌汁(小松菜) ぎせい豆腐 レンコンの炒り煮 煮豆 | 米飯 味噌汁(しめじ) 鶏肉のさっぱり煮 インゲンのソテー 白菜のゆかり和え | |
| | | 10/16(月) | 10/17(火) | 10/18(水) | 10/19(木) | 10/20(金) | 10/21(土) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(春菊) 里芋のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩) 厚焼き玉子 じゃがいものコンビーフソテー ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(しめじ) ホッケの塩焼き 小松菜の磯和え 梅干し ヨーグルト | 米飯 味噌汁(ほうれん草) かぶのシーチキン煮 ブロッコリーのごま和え のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(たまねぎ) レバーのしぐれ煮 なめたけおろし 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(わかめ) ウィンナー入り野菜ソテー オクラの和え物 ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(さといも) 和風スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ふりかけ ヨーグルト | |
| 昼食 | 秋の具沢山けんちん汁 手作りつくね 栗入り茶碗蒸し さつま芋プリン | 米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉の梅ソース 生揚げの煮物 さつま芋きんとん フルーツ | 焼き鳥丼 味噌汁(もやし) かぼちゃのいとこ煮 レタスサラダ フルーツ | 米飯 かきたま汁 白身魚フライ 茄子の肉味噌がけ 大根サラダ フルーツ | 黒糖ロール・バターロール スープ(白菜) チキングラタン きのこのマリネ イチゴミルクプリン | 米飯 スープ(セロリ・コーン) デミグラスソースがけハンバーグ ほうれん草のクリーム煮 カリフラワーのサラダ フルーツ | さつま芋ごはん 味噌汁(茄子・みょうが) さんまの塩焼き 白菜のゆかり和え フルーツ | |
| おやつ | ドーナツ | バナナ蒸しケーキ | マロンババロア | フリーカットケーキ ショコラ | スイスロール | もみじ饅頭 | 栗ようかん | |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の辛味野菜蒸し がんもの煮物 キャベツの青じそ和え | 米飯 味噌汁(舞茸) 赤魚の山椒焼 大豆の煮物 とろろ芋 | 米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉とアスパラ炒め ごぼうとこんにゃくの炒め煮 里芋のずんだ和え | 米飯 味噌汁(南瓜) 和風五目豆腐 青梗菜のソテー キャベツのピーナツ和え | 米飯 味噌汁(青菜) 鯖の梅煮 じゃがいものソテー もずく酢 | 米飯 味噌汁(えのき) 鮭のちゃんちゃん焼 レンコンの土佐煮 蒸し鶏のゴマドレ和え | 米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉焼肉風炒め 五目煮豆 もやしの和え物 | |
| | | 10/23(月) | 10/24(火) | 10/25(水) | 10/26(木) | 10/27(金) | 10/28(土) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(小松菜) 車麩のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(ニラ) 高野豆腐の煮物 小松菜のかにかま和え つけもの ヨーグルト | 米飯 味噌汁(オクラ) えびボールの磯風味煮 青梗菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(豆腐) 目玉焼き 切干大根の煮物 ゆずみそ ヨーグルト | バターデニッシュ スープ(玉ねぎ) オムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(さつまいも) シーチキンとじゃがいもの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩) ホッケの塩焼き カリフラワーのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト | |
| 昼食 | 米飯 味噌汁(じゃがいも) 五目玉子焼き さつま芋の大学芋風 春菊のお浸し フルーツ | 米飯 中華スープ(玉子) 八宝菜 シュウマイ ナムル フルーツ | 米飯 味噌汁(もやし) 鯖のみりん醤油漬焼き うの花炒め たまご豆腐 フルーツ | 米飯 中華スープ(青梗菜) 鶏肉の麻婆ソースがけ 春巻き 大根の梅がーサイ和え 杏仁豆腐 | 米飯 中華スープ(なると) カレイのから揚げの中華あん こんにゃくと大根の田楽 青菜のからし和え フルーツ | 米飯 スープ(アスパラ) 鮭のコーンマヨ焼 ペンネソテー ひじきときのこのサラダ フルーツ | 米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉の治部煮 金平ごぼう 菜の花の磯和え フルーツ | |
| おやつ | モンブラン | しっとりまんじゅう | どら焼き | りんごタルト | 白玉だんご | ぼたぼた焼き | シュークリーム | |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(はんぺん) 鯖の西京焼き ぜんまいの煮物 菜の花のわさび和え | 米飯 スープ(白菜) 鶏肉のきのこクリームソース ジャーマンポテト ごぼうサラダ | 米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の香味炒め 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え | 米飯 味噌汁(じゃがいも) ムツの抽産焼き 茄子の菜味酢炒め 春菊のくるみ和え | 米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉みぞれ煮 ほうれん草のソテー とろろ芋の酢の物 | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚ひき肉とゴボウの味噌煮 インゲンのソテー 春菊のお浸し | 米飯 味噌汁(もやし) 豆腐のチャンプル 茄子の煮浸し 土佐酢和え | |
| | | 10/30(月) | 10/31(火) | | | | | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(たけのこ・キヌサヤ) さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草のわさび和え 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(しめじ) レバーのしぐれ煮 キャベツのドレッシング和え ふりかけ ヨーグルト | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 具沢山味噌汁 ポークジンジャー かぶの豆乳煮 白菜と柿の甘酢和え フルーツ | 米飯 野菜ジュース 福神漬け らっきょう パンプキンサラダ ハロウィンゼリー | Halloween 10/31 10/31 | | | | | |
| おやつ | カットロールケーキ | かぼちゃモンブラン | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(まいたけ) 鯖の山椒焼き さつまいものレーズン煮 煮豆 | 米飯 中華スープ(なると) 鶏肉の胡麻ソース 青梗菜のソテー 春雨サラダ | | | | | | |

10月
千秋の味覚
10/31
10/31

混ぜごはん