



10月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・ナムル	鮭のレモン醤油焼き 春雨とハムのサラダ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の生姜照焼き オクラとしらす和え 吸い物・漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト アスパラごま和 ひじき大豆煮物	お弁当 秋のきのこご飯 豆腐ハンバーグ・マリネ 茄子煮・スープ・ミカン	鶏肝と卵の煮物 五目白和え 花麩とわかめの吸物 漬け物
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 きゅうりの酢物	鮭のフライ(タルトソース) ブロッコリーサラダ あさりスープ・みかん おやつ ティラミス	おでん盛り合せ トマトのもずく和え 素麺の吸い物 漬け物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・蒸茄子	豚肉の醤油焼き ブロッコリーのかあんかけ シチュー・バナナ	魚の田楽・吸物 なめこ大根おろし オクラの吸い物
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・白菜なます	小豆とサマ芋おこわ サバの味噌煮・白和え のっぺい汁・みかん	鶏肉とキャベツクリ ーム煮・サラダ スープ・漬け物
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜とツナ和 切干大根の煮物	ミニパン・りんご 野菜オムレツ 和風チャウダー おやつ 抹茶プリン	魚の照り焼き オクラのしらす和え はんぺんの吸い物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・大豆煮物	海老のちらし寿司 煮しめの盛り合せ 鯛の吸い物・メロン	鶏肉の黒酢煮 ピース豆腐・漬け物 白菜ベーコンスープ
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 春雨の酢の物	私の献立 里芋とじゃこご飯・ゼリー 鮭の香草パン粉焼き 柿なます・かき玉汁	いわしの梅煮 白菜の煮浸し 吸い物・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・生姜煮	だんご汁・おにぎり 煮しめの盛り合せ もずく和え・バナナ	カレイの煮付け カニの卵蒸し寄せ 豆乳みそ汁・漬け物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶいり煮 白菜なます	五目ひじきご飯 鶏肉の生姜照焼き サラダ・さつま汁・バナナ おやつ フルーチェ	中華丼 五目白和え なめこ大根おろし わかめスープ
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・そぼろ煮	赤飯・鯛の刺身 五目オランダ煮 素麺の吸い物・みかん	魚の味噌煮 ハムとひじきの炒り 豆腐・吸物・漬け物
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸茄子・ひじき煮	カニクリームコロッケ・アボカドマリネ あさりスープ・みかん	鶏肉の甘辛煮 小松菜とツナ和え けんちん汁・漬物
13 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり ブロッコリー-明太子和え 二郎玉スープ・りんご おやつ ロールケーキ	サンマと大根の煮物 オクラのとろろ和え 茶そば 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	かしわめし・魚のおろし煮・ワビ醤油和え 豆乳みそ汁・みかん	豚肉のしょうが焼き 茄子の煮浸し かき玉汁・漬け物
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・なます	海老とミツバのかき揚げ オクラとしらす和え そば吸物・みかん	カレイの煮付け ごま豆腐(酢味噌) 春雨の吸物・漬け物



私の献立
(森調理員)
韓国料理

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	ぶりの照焼き さつまいものサラダ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の味噌煮 オクラのポン酢和え 吸い物・漬け物
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋のそぼろ煮 えのき茸の和物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 コーンスープ・みかん おやつ 水ようかん	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 中華風わかめスープ 漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・なます	桜海老ご飯 鶏肉のごま煮・サラダ 茄子のみそ汁・バナナ	ぶり大根・漬物 白菜の和え物 はんぺんの吸い物
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物	ハヤシライス チーズサラダ・ヨーグルト とうもろこしムース	鶏肉の梅酢煮 大根サラダ・漬け物 ブロッコリースープ
20 日	麦ご飯・パン 豆腐みそ汁 ヤクルト 鶏肝の甘露煮 わかめサラダ	地域ふれあい感謝祭 海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・バナナ プリン・アラモード	ご飯 魚の煮付け ほうれん草のごま和 はんぺんのみそ汁 漬け物
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	おでん盛り合わせ はんぺんサラダ そばの吸物・バナナ	鮭のチャンチャン焼き オクラのごま和え 生姜スープ・漬け物
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・和え物	牛肉のすき焼き風煮 トマトの韓国風和え かき玉汁・バナナ	魚のあったか蒸し おきゅうと酢味噌 吸い物・漬け物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ごま和	鶏肉の黒酢煮 里芋の味噌煮 白菜クリームスープ・バナナ	魚のムニエル・ゼリー ポテトサラダ コーンスープ 
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 白菜の煮浸し	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 春雨サラダ・みかん おやつ どらやき	牛肉のおろし煮 ごま豆腐(酢味噌) なめこ和風スープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・三杯酢	マカロニグラタン パン・コールスロー 玉ねぎスープ・バナナ	ぶり大根・漬物 ほうれん草と豆腐ご ま和え・素麺の吸物
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物	鮭の粕煮・バナナ ひじきと南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁	牛肉の柳川風煮 トマトのもずく和え 花麩の吸物・漬物
27 日	ミニパン かぼちゃスープ 茄子のトマト煮 和え物・ヤクルト	ちゃんぽん・おにぎり チーズサラダ 豆腐田楽・りんご おやつ ティラミス	鮭の塩焼き チンゲン菜のナムル そばの吸い物 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・酢和え	豚肉のあっさり煮 五目オランダ煮 茶碗蒸し・バナナ	カレイの煮付け ごぼうサラダ 吸い物・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・和え物	オムライス・スープ 鶏肉と白菜クリーム 煮・バナナヨーグルト	魚のごま煮・漬物 ほうれん草のマヨネーズ 和・レタススープ
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・カレー煮	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ そばの吸い物・みかん	鶏団子と白菜煮込み もずく三杯酢 春雨スープ・漬け物
31 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋の甘煮 白菜のおかか和	ぶり大根・みかん きゅうりと大葉酢物 長芋すいとん汁 おやつ プリン	かぶと豚肉の煮物 マカロニサラダ かき玉汁 漬け物

10/8の献立は
江良調理員の考えた
秋の献立です。



献立は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

吉富鳳寿園
令和元年10月こんだて表