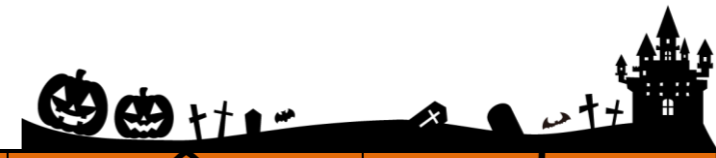


社会福祉法人報徳会10月献立表



日	月	火	水	木	金	土
 <p>☆10月のとっておきメニュー☆ けんちん汁、豚汁 かぼちゃコロケ、 パンプキンシチュー、ババロア</p> <p>紅葉が始まり本格的に秋らしくなってきましたね。 日中との温度差も激しくなっているので 風邪をひかないように気を付けましょう。</p> 						
						
3	4	5	6	7	8	9
御飯 味噌汁(豆腐) にしんの煮炊き 金時豆 漬物	御飯 みそ汁(大根) 豆乳がんもの含め煮 マカロニサラダ 漬物	御飯 みそ汁(かぼちゃ) 肉団子と野菜のやわらかトホ煮 さつま金時 もも缶	御飯 みそ汁(じゃが芋) ひじきいり オクラのごま和え 漬物	御飯 みそ汁(キャベツ) じゃが芋のそぼろ煮 チーズはんぺん 漬物	御飯 みそ汁(ちんげん菜) おから炒り 納豆 みかん缶	御飯 味噌汁(大根菜) 切干大根 ヨーグルト 漬物
御飯 みそ汁(水菜) ハンバーグ 白菜のクリーム煮 わかめ酢 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ) さつまいもの肉じゃが ふきの炒め もずく酢 牛乳	御飯 みそ汁(にら) 豚大根 舞茸とコーンのソテー オニオントマト 牛乳	御飯 けんちん汁 シュウマイ 柿	御飯 味噌汁(豆腐) 牛肉みぞれ煮 人参とピーマンのソテー ほうれん草の二色お浸し 牛乳	御飯 オニオンスープ えびフライ キャベツソテー ポテトサラダ	御飯 みそ汁(しじみ) 鶏肉のごま味噌炒め 豆腐の野菜あん わかめの柚子風味和え 牛乳
御飯 みそ汁(里芋) ほっけの塩焼き なすのみそ炒め エンドウのサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草) 親子煮 もやしのカレー炒め なめこおろし	御飯 みそ汁(小松菜) 赤魚の白煮 がんもの含め煮 キャベツ漬物	御飯 みそ汁(ふのり) ロールキャベツのトマト煮 わかめと車麩の卵とじ さゆりのナムル	御飯 みそ汁(水菜) ほっけのしょうが焼き ごぼうとひじき炒め 玉ねぎのマリネ	御飯 みそ汁(なす) 豚キムチ 小松菜のピーナッツ和え 里芋のりまぶし	御飯 味噌汁(たまねぎ) さばの照り焼き ツナじゃが のかぶ酢
10	11	12	13	14	15	16
御飯 みそ汁(かぼちゃ) いわしの煮炊き リンゴシロップ漬 漬物	御飯 みそ汁(もやし) 金平ごぼう バナナ 野沢菜めかぶ	御飯 みそ汁(山東菜) スクランブルエッグ マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁(ちんげん菜) 三色いなり煮 大豆五目煮 ふりかけ	御飯 みそ汁(かぶ) てりやき大豆ボール もも缶 梅干し	御飯 みそ汁(大根菜) ひじきの煮物 金時豆 漬物	御飯 みそ汁(なめこ) かぼちゃとりそぼろ煮 もも缶 納豆
御飯 みそ汁(えのき茸) 赤魚の煮つけ 麻婆茄子 チンゲン菜の磯辺和え 牛乳	御飯 みそ汁(ふのり) 牛焼肉風ソテー さつま芋のきつね煮 春雨サラダ 牛乳	御飯 清汁(はんぺん) 目抜き粕漬け焼き れんこんのピリ辛炒め ほうれん草ごま和え 牛乳	御飯 味噌汁(大根) さばの生姜煮 ビーフン炒め きゅうりとわかめの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(水菜) 鶏肉のチリソース焼き きのこソテー フロココリーのおかか和え 牛乳	ゆかり御飯 豚汁 山東菜のピーナッツ和え ぶどう	みそラーメン ギョーザ 焼きなす 牛乳
御飯 みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが炒め いり豆腐 白菜ゆかり和え	御飯 味噌汁(豆腐) あじつけ焼き ぎょうざ 二色なます	御飯 味噌汁(とろろ昆布) 鶏とカブのクリーム煮 もやしとピーマンの炒め キャベツの梅肉和え	御飯 みそ汁(棒ふ) 牛肉の卵とじ ふきの炒め煮 なめたけトマト	御飯 みそ汁(里芋) ほっけの漬け焼き 人参の子和え さもたし塩辛	御飯 味噌汁(生揚げ) たらこのアジ焼き ふろふき大根 もずく酢	御飯 みそ汁(ちんげん菜) 牛肉のチリソース風味 さつま芋のレモン煮 香味白和え

17	18	19	20	21	22	23
御飯 みそ汁(だいこん) いわしの煮炊き たまごサラダ 漬物	御飯 みそ汁(豆腐) 大根と昆布の煮物 ヨーグルト 漬物	御飯 味噌汁(大根菜) 揚げなすの味噌炒め バナナ 漬物	御飯 みそ汁(白菜) ぜんまい炒り 冷奴 梅干し	御飯 みそ汁(わかめ) ひじきの煮物 マカロニサラダ 漬物	御飯 みそ汁(ふのり) てりやき大豆ボール 白花豆甘煮 漬物	御飯 みそ汁(あおさのり) 金平ごぼう みかん缶 漬物
御飯 みそ汁(わらび) 赤魚つけ焼き がんも詰め煮 さくなます 牛乳	御飯 みそ汁(ふのり) 鶏肉のネギみそ焼き ほたて子の煮物 オクラのかつお風味 牛乳	御飯 かきたまスープ かほちゃコロケ スパゲティサラダ フルーツポンチ 牛乳	御飯 味噌汁(ふき) たら野菜あんかけ きのこソテー 人参と卵のフレンチサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(朴葉草) 麻婆豆腐 具たくさんポテサラ きゅうりの中華和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ) 鯖の竜田揚げ インゲンのおかか炒め 玉ねぎとパプリカのマリネ 牛乳	御飯 味噌汁(生揚げ) 若鶏の照り焼き 椎茸のうま煮 もずく酢 牛乳
御飯 味噌汁(たまねぎ) 豚肉の生姜焼き れんこん金平 もやしのナムル	御飯 みそ汁(えのき) 具たっぷりオムレツ かぶと魚河岸の煮物 小松菜のごま和え	御飯 味噌汁(かほちゃ) 鯖のしょうが煮 いんげん炒り イカとネギの酢味噌和え	御飯 味噌汁(生揚げ) 筑前煮 白菜とえびの中華炒め 里芋すんだかけ	御飯 みそ汁(もやし) 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい かぶのさざなみ和え	御飯 みそ汁(にら) 回鍋肉 ピーマン炒め 韓国風トマト	御飯 みそ汁(あさり) 目抜き粕漬け焼き ニラ玉 白菜のめかぶ和え
24	25	26	27	28	29	30
御飯 味噌汁(ふき) うの花いり オクラのごま和え 納豆	御飯 みそ汁(はんぺん) えびサンド ヨーグルト 漬物	御飯 みそ汁(里芋) スクランブルエッグ ちーちく 漬物	御飯 みそ汁(水菜) ぜんまい炒り さつま金時 ふりかけ	御飯 みそ汁(あおさのり) 切干大根 バナナ 漬物	御飯 みそ汁(大根菜) やわらかがんも煮 オクラとひじきの和え物 漬物	御飯 みそ汁(えのき) 筍とふきの煮物 リンゴシロップ漬 鮭フレーク
御飯 味噌汁(とろろ昆布) ほっけの塩焼き かほちゃいとこ煮 チンゲン菜の磯辺和え 牛乳	御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ ナポリタン風 レタスサラダ	御飯 鮭ワカメ御飯 澄まし汁(花ふ) きすの2色天ぷら 昆布の炒物 小松菜のくるみ和え	御飯 中華スープ 豚肉と長芋のソテー ふきの油炒め オレンジ	御飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚のつけ焼き かたろのカレー もやしのからし醤油 牛乳	御飯 みそ汁(ふのり) 牛肉と里芋の中華風煮 ほうれん草とコーンのソテー なめ茸トマト 牛乳	御飯 パン パンフキンスープ にんじんのマリネ パンフキンババロア ジョア(イチゴ)
御飯 味噌汁(大根) 牛肉と春菊のすき煮 もやし炒め スナックエンドウのサラダ	御飯 みそ汁(わかめ) あじの南蛮漬け キャベツ和え さもだし塩辛	御飯 みそ汁(棒麩) 豚キムチ たすとインゲンの揚げ浸し パンフキンサラダ	御飯 みそ汁(わらび) 巣ごもり卵 ごぼうと厚揚げの炒め煮 めかぶ酢	御飯 根菜の粕汁 鶏肉の山椒焼 練りこみ 春雨サラダ	御飯 みそ汁(ちんげん菜) ロールキャベツ きのこのペペロン風 醤油昆布	御飯 みそ汁(しじみ) 酢豚風炒め かきの重ね蒸し ぜんまいのナムル
31						
御飯 みそ汁(サトウ菜) れんこんと昆布の煮物 玉子豆腐 漬物						
御飯 味噌汁(ふき) さばの生姜煮 三色いなり煮 青じそきゅうり						
御飯 コンソメスープ ほうれん草オムレツ かほちゃの甘煮 初日のさっぱり小鉢						