

	平成25年 10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
朝	御飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 青梗菜ソテー ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 和風チャンプル なめ茸おろし 漬物 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー かつおとほうれん草の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰め稲荷の煮物 カリフラワーの梅おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の味噌煮 花野菜サラダ ふりかけ 清汁 牛乳	御飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあっさり漬け うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツと挽肉の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 白身魚の香味ソースかけ かぶの吉野煮 漬物 清汁	キャロットロール 和風ハンバーグ かぼちゃサラダ メープルシロップ コンソメスープ	御飯 鯖の漬け焼き 里芋の柚味噌かけ 浅漬け 味噌汁	☆季節献立☆ 	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 漬物 かき玉汁	御飯 グリーンサラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	御飯 牛肉の焼肉風炒め 胡麻いんげん ザーサイ 味噌汁	◎セレクト◎ A:鶏肉のマヨネーズ焼き B:鯖のマヨネーズ焼き シーザーサラダ 漬物 コンソメスープ 味噌汁	御飯 ポークジンジャー 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	なめこ御しうどん さつま芋のこくり煮 ほうれん草のピーナッツ和え
	御飯 酢豚 もやしの胡麻和え ザーサイ 人参ゼリー	御飯 ほっけの塩焼き いんげんのピーナッツ和え 昆布佃煮 オレンジ	御飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物 パインのコンポート	御飯 海老の五目煮 もやしのナムル 漬物 キウイ	御飯 メヌケの照り煮 揚げ出し豆腐 漬物 フルーツカクテル	御飯 鯖のおろし煮 ほうれん草の胡麻和え 浅漬け バナナ	御飯 鶏団子と大根のこくり煮 青梗菜のお浸し 漬物 人参ゼリー	御飯 鰯の蒲焼 冬瓜のカニあん 漬物 杏仁フルーツ	御飯 かじまぐろの照り焼き キャベツのそぼろ和え 漬物 パイナップル	御飯 ホキフライ きのこソテー 漬物 みかんのコンポート	御飯 たらの揚げ出し ごぼうと水菜のサラダ 漬物 洋梨のコンポート
	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)
朝	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 温泉卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 出し巻き卵 インゲンと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツの炒め物 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とさつま芋の煮物 なめ茸おろし うめびしお 味噌汁 牛乳
	御飯 豚かつ 3色なます 漬物 味噌汁	五目散らし寿司 筑前煮 卵とうふ 清汁 味噌汁	御飯 胚芽食パン ロールキャベツ ポテトサラダ ジャム コンソメスープ	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ きのこサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鯖の香味焼き 小松菜のお浸し ザーサイ 味噌汁	御飯 ポークピカタ もやしの胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 さつま芋御飯 鰯の塩焼き れんこんの金平炒め 漬物 清汁 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草のくるみ和え 漬物 味噌汁	ミルクロール クリームシチュー かぼちゃサラダ ジャム コンソメスープ
	御飯 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 浅漬け 白桃のコンポート	御飯 鶏肉のネギ塩たれ 中華サラダ 漬物 りんご	御飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 野沢菜漬け 黄桃のコンポート	御飯 カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 オレンジ	御飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊き合わせ 野沢菜漬け 人参ゼリー	御飯 鶏もものこつてり煮 春雨の酢の物 漬物 洋梨のコンポート	御飯 たららの香り揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮 りんごのコンポート	御飯 煮込みハンバーグ 海老と野菜のマリネ 漬物 パイナップル	御飯 ホキのもろみ焼き 大根のしそ風味和え 浅漬け フルーツカクテル	御飯 メヌケの有馬焼き キャベツの炒り煮 漬物 キウイ	御飯 たらの野菜蒸し 揚げ出し豆腐 漬物 白桃のコンポート
	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 和風チャンプル 青菜のしめじ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め ほうれん草のナムル ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼き 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ささみと青梗菜の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 鶏挽肉の炒め物 しらすおろし 漬物 牛乳	御飯 鰯の塩焼き 青梗菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 オクラのなめ茸和え うめびしお 味噌汁 牛乳	食物繊維  今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品 薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・蒟蒻・白菜など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！	
	御飯 ホキフライ 胡瓜の酢の物 浅漬け 味噌汁	御飯 ほっけの深味干し 炒り鶏 つぼ漬け 味噌汁	御飯 さんまの塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	秋野菜カレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル ザーサイ 卵スープ	御飯 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し 漬物 清汁	御飯 鴨そば 豆腐の含め煮 カリフラワーの梅風味	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚の揚げ出し ごぼうと水菜のサラダ 漬物 清汁		
	御飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 漬物 みかんのコンポート	御飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ ザーサイ 杏仁フルーツ	御飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 漬物 黄桃のコンポート	御飯 豆腐と海老の旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 りんご	御飯 メヌケの煮付け ツナと胡瓜の土佐酢和え 漬物 人参ゼリー	御飯 手作りつくね もやしと胡瓜のごま醤油マヨ 漬物 パインのコンポート	御飯 豚肉の辛子味噌焼き 刻み昆布の煮物 茶番豆 バナナ	御飯 カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく 漬物 りんごのコンポート	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の柚みそかけ 浅漬け 人参ゼリー		
	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)		

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい