

	平成26年 10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げのそぼろ煮	肉団子と野菜の煮物	鯖の味噌煮	さつま揚げと野菜の炒め煮	ウィンナーと野菜のソテー	野菜炒め	絹さやの卵とじ	ツナと野菜の彩りソテー	和風チャンプル	厚揚げと野菜の炒め物	炒り卵
	小松菜のお浸し	白菜のお浸し	大根の和え物	青梗菜ソテー	かつおとキャベツの和え物	カリフラワーのおかか和え	小松菜のわさび醤油和え	納豆	花野菜サラダ	かぶの昆布和え	おくらのお浸し
	ふりかけ	のり佃煮	漬物	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
昼	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	御飯	御飯	☆季節献立☆	ミルクロール	牛丼	御飯	ボークカレー	◎セレクト◎	御飯	御飯	なめこ御しうどん
	白身魚の香味ソースかけ	鯖の漬け焼き		和風ハンバーグ	温泉卵	鶏肉の山椒焼き	グリーンサラダ	A:牛肉の焼肉風炒め	鶏肉のマヨネーズ焼き	鮭の和風ムニエル	さつま芋のこくり煮
	かぶの吉野煮	南瓜の煮つけ		南瓜サラダ	大根のしそ風味和え	マカロニサラダ	福神漬け	B:ホキのみそ焼き	シーザーサラダ	小松菜のお浸し	ほうれん草のピーナッツ和え
	漬物	浅漬け		ジャム	味噌汁	漬物	コンソメスープ	胡麻いんげん	漬物	漬物	
夕	漬汁	味噌汁		コンソメスープ		かき玉汁		ザーサイ 味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	肉じゃが	ポークソテー	ほっけの塩焼き	メヌケの照り煮	鯖のおろし煮	たららの揚げだし	鯨の蒲焼	かじきまぐろの照り焼き	麻婆茄子	鶏だんごと大根のこっくり煮
	もやしの胡麻和え	ナムル	キャベツのコールスロー	いんげんのピーナッツ和え	揚げ出し豆腐	ほうれん草の胡麻和え	白菜のお浸し	冬瓜の蟹あん	キャベツのそぼろ和え	きのこソテー	ごぼうと水菜のサラダ
	ザーサイ	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	浅漬け	漬物	浅漬け	漬物	漬物	漬物
	人參ゼリー	バナナ	パインのコンポート	オレンジ	フルーツカクテル	キウイ	人參ゼリー	杏仁フルーツ	みかんのコンポート	パインアップル	洋梨のコンポート
	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯
朝	魚肉ソーセージと野菜のソテー	豆腐のそぼろかけ	さんまの蒲焼	田舎煮	肉団子と野菜の煮物	はんぺんと青梗菜のさつと煮	車麩の煮物	卵の花	ウィンナーとキャベツの炒め物	さつま揚げと野菜の煮浸し	竹輪とさつま芋の煮物
	れんこんの梅風味	キャベツのあっさり漬	小松菜の生姜醤油和え	かこと胡瓜の和え物	白菜のお浸し	もやしと胡瓜のごま醤油マヨ	ボバイサラダ	にらともやしの和え物	カリフラワーのしそ風味和え	納豆	しらすおろし
	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	漬物	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	御飯	御飯	黒糖食パン	きじ焼き丼	御飯	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	御飯	胚芽食パン
	豚かつ	鯖の香味焼き	ロールキャベツ	ほうれん草のお浸し	麻婆豆腐	メヌケの照り煮	ポークピカタ		鮭の塩焼き	肉団子の黒酢あん	クリームシチュー
	大根サラダ	もやしのごま和え	ポテトサラダ	ピリ辛こんにゃく	金平ごぼう	こんにゃくの炒め物	茸サラダ		オクラの土佐煮	小松菜のくるみ和え	ツナサラダ
	漬物	ザーサイ	ジャム	味噌汁	漬物	漬物	ピクルス		浅漬け	漬物	ジャム
夕	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の煮付け	鶏もものこっくり煮	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き	鯿のしょうが焼き	豚肉のにんにく味噌炒め	たららの香り揚げ	鶏肉のカレー風味焼き	煮込みハンバーグ	メヌケの有馬焼き	たららの野菜蒸し
	しめじと白菜の和え物	春雨の酢のもの	信田巻き煮	れんこんの炒め物	あさりと大根の炒め物	じゃが芋のまさご和え	切干大根の炒め煮	庄内麩とキャベツの味噌炒め	海老と野菜のマリネ	大根の炒り煮	揚げ出し豆腐
	浅漬け	漬物	野沢菜漬け	漬物	浅漬け	漬物	昆布佃煮	浅漬け	漬物	漬物	漬物
	白桃のコンポート	黄桃のコンポート	りんご	フルーツカクテル	オレンジ	りんごのコンポート	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	パインのコンポート	キウイ	白桃のコンポート
	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	管理栄養士からのコメント	
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	食物繊維  今月は旬の食材で整腸作用があり、食物繊維を多く含む食品 薩摩芋・里芋・連根・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、イモ類の摂り過ぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！ 	
朝	鰯つみれの煮物	絹さやの卵とじ	はんぺんと野菜の炒め物	野菜炒め	五目卵焼き	鯿の塩焼き	ツナと野菜の彩りソテー	炒り玉子	田舎煮		
	いんげんのごま和え	おくらのお浸し	茄子の生姜和え	ブロッコリーのお浸し	小松菜の和え物	キャベツのきのこ和え	なめ茸おろし	かこと胡瓜の和え物	かにともやしの和え物		
	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ		
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	秋野菜カレー	鴨そば	御飯	御飯	御飯		
	白身魚フライ	牛肉のオイスター炒め	赤魚の煮付け	さんまの塩焼き	生野菜サラダ	厚焼き玉子	鯖の味噌煮	コロッケ	鶏肉と野菜のオイスター炒め		
	もやしと胡瓜の酢の物	中華サラダ	土佐酢和え	白滝と木耳の炒り煮	福神漬	カリフラワーの梅風味	白菜のゆず和え物	大根サラダ	春雨サラダ		
	浅漬け	漬物	ザーサイ	漬物	コンソメスープ		高菜漬	野沢菜漬	わかめスープ		
夕	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			漬汁	味噌汁	味噌汁		
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	鶏肉と大豆の柔らか煮	カレイの照り焼き	スタミナ炒め	鶏肉の南蛮漬け	豆腐とえびの旨煮	豚肉の辛子味噌焼き	手作りつくね	ホキのもろみ焼き	カレイの揚げおろし煮		
	温野菜	根菜の炒め物	ほうれん草のナムル	五目ひじき	大根のしそ風味	きざみ昆布の煮物	もやしと胡瓜のごま醤油マヨ	里芋の磯辺和え	ピリ辛こんにゃく		
	野沢菜漬	漬物	漬物	浅漬け	昆布佃煮	浅漬け	漬物	浅漬け	漬物		
	人參ゼリー	杏仁フルーツ	バナナ	黄桃のコンポート	りんごのコンポート	みかんのコンポート	パインアップル	人參ゼリー	洋梨のコンポート		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい