

	平成27年 10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げのそぼろ煮	肉じゃが	野菜のコンソメ煮	さつま揚げの炒め煮	ツナソテー	肉団子と野菜の煮物	絹さやの卵とじ	そぼろ炒め	はんぺんとちんげん菜のさっと煮	厚揚げの炒め物	炒り卵
	小松菜のお浸し	オクラのお浸し	白菜のお浸し	青梗菜ソテー	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	彩りサラダ	かぶの昆布和え	おくらのお浸し
	ふりかけ	漬物	のり佃煮	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ
昼	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	味噌汁 牛乳
	御飯	☆季節献立☆	御飯	トマトパン	牛丼	御飯	◎セレクト食◎	御飯	ボークカレー	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	デミハンバーグ	温泉卵	鯖のおろし煮	A:鶏肉ときのこのバター醤油炒め	牛肉の焼肉風炒め	海藻サラダ	鮭の和風ムニエル	さつま芋のこくり煮
	かぶの吉野煮		里芋の煮物	南瓜サラダ	大根のしそ風味和え	ほうれん草の胡麻和え	B:鯖の西京焼き	胡麻いんげん	福神漬け	小松菜のお浸し	ほうれん草のピーナッツ和え
タ	漬物		浅漬け	ジャム	味噌汁	漬物	花野菜のサラダ	ザーサイ	コンソメスープ	漬物	
	清汁	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	浅漬け 味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	酢豚	お魚ハンバーグ	ポークソテー	メヌケの照り煮	ほっけの塩焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	もやしの胡麻和え	ほうれん草のナムル	キャベツのコールスロー	いんげんのピーナッツ和え	湯豆腐	グリーンサラダ	たらの揚げだし	鯊の蒲焼	かじきまぐろの照り焼き	麻婆茄子	鶏だんごとかぶの煮物
	ザーサイ	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	白菜のお浸し	冬瓜の蟹あん	キャベツのみそマヨ和え	きのこソテー	ごぼうと水菜のサラダ
	オレンジ	バナナ	洋梨のコンポート	白桃のコンポート	キウイ	フルーツカクテル	漬物	浅漬け	漬物	漬物	浅漬け
							人參ゼリー	杏仁フルーツ	みかんのコンポート	パイナップル	りんごのコンポート
朝	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉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	車麩の煮物	卵の花	ウィンナーとキャベツの炒め物	和風チャンプル	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	キャベツのあつさり漬	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	ポパイサラダ	にらともやしの和え物	もやしと胡瓜の胡麻醤油マヨ	カリフラワーのしそ風味和え	納豆	しらすおろし
昼	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	漬物	佃煮	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	牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	御飯	御飯	黒糖食パン	きじ焼き丼	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆	御飯	御飯	御飯	胚芽食パン
	チキンかつ	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	ポークピカタ		メヌケの照り煮	かじきのマヨパン粉焼き	肉団子の黒酢あん	クリームシチュー
タ	大根サラダ	もやしのごま和え	ポテトサラダ	ひじきの煮物	金平ごぼう	きのこサラダ		こんにゃくの炒め物	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	ピクルス		漬物	浅漬け	漬物	ジャム
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	御飯	味噌汁	清汁	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	鶏もものこってり煮	海老と春雨の炒め物	カレイの照り煮	鯊のしょうが焼き	鶏肉のカレー風味焼き	豆腐の旨煮	豚肉のにんにく味噌炒め	煮込みハンバーグ	メヌケの有馬焼き	たらの野菜蒸し
	しめじと白菜の和え物	春雨の酢のもの	信田巻き煮	れんこんの豆和え	あざりと大根の炒め物	蒲鉾とキャベツの味噌炒め	切干大根の炒め煮	じゃが芋のまご和え	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	漬物	漬物	浅漬け	浅漬け	昆布佃煮	漬物	浅漬け	漬物	浅漬け
	白桃のコンポート	人參ゼリー	黄桃のコンポート	パインのコンポート	オレンジ	フルーツカクテル	洋梨のコンポート	りんご	パインのコンポート	キウイ	人參ゼリー
朝	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	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調作用があり、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！	
	鰯つみれの煮物	はんぺんと野菜の煮物	肉詰め稲荷の煮物	野菜炒め	五目卵焼き	鯊の塩焼き	野菜の彩りソテー	炒り卵	がんもの煮物		
	いんげんのごま和え	オクラのお浸し	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	ほうれん草のナムル	かにともやしの和え物		
昼	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	うめびしお	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		
	御飯	御飯	御飯	御飯	☆郷土料理☆	きつねうどん	御飯	御飯	御飯		
	白身魚フライ	豚肉の塩麹炒め	赤魚の煮付け	さんまの塩焼き	味噌カツ	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		
タ	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	生野菜サラダ	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	漬物	漬物	漬物	漬物	高菜漬	野沢菜漬	わかめスープ		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	清汁	清汁	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	ピリ辛こんにゃく	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	冬瓜の煮物		
	野沢菜漬	漬物	ザーサイ	浅漬け	昆布佃煮	浅漬け	漬物	浅漬け	漬物		
	白桃のコンポート	バナナ	杏仁フルーツ	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	パイナップル	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