

	平成29年 10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)
朝	ご飯 ソーセージと野菜のソテー	ご飯 厚揚げと野菜の煮物	ご飯 ポテトのクリーム煮	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物	ご飯 納豆	ホタテ雑炊 卯の花	ご飯 里芋のそぼろ煮	ご飯 厚焼きたまご	ご飯 つみれの煮物	ご飯 さつま揚げの煮物	ご飯 ツナと野菜の炒め物
	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳
昼	ご飯 肉豆腐	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物	ご飯 肉詰めいなりの煮物	ご飯 肉団子の酢豚風	ご飯 家常豆腐	☆季節食☆ 	ご飯 八宝菜	ご飯 さわらの幽庵焼き	食パン いちごジャム 鶏肉のトマト煮	ご飯 ハンバーグきのこソース	◎セレクト食◎ A:ほっけの塩焼き
	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	青菜のお浸し	B:鶏肉の梅おろし煮
	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁	清汁
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
夕	ご飯 鮭のバター醤油	ご飯 かに玉	ご飯 鶏肉の照り煮	ご飯 アジフライ	ご飯 カレーのねぎ味噌焼き	ご飯 豚肉の生姜炒め	ご飯 さばの味噌煮	ご飯 鶏もものこってり煮	ご飯 アジの蒲焼風	ご飯 桜えびのお膳入り卵焼き	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	フルーツ(黄桃缶)	マンゴーのコンポート	みかんのコンポート	パインのコンポート	キウイ	人参ゼリー	洋梨のコンポート	バナナ	みかんのコンポート	パインのコンポート	マンゴーのコンポート
	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
朝	ご飯 高菜納豆	ご飯 はんぺんの煮物	ご飯 さんまの蒲焼	かに雑炊	ご飯 さつま揚げの煮物	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物	ご飯 スクランブルエッグ	ご飯 じゃが芋とツナの煮物	ご飯 えび団子の煮物	ご飯 納豆	ご飯 野菜の卵とじ
	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮	冬瓜のくず煮
	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお
	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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳
昼	ご飯 タラのチリソース	ご飯 生揚げと豚肉の炒め物	ご飯 かれいの甘酢あんかけ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 肉じゃがコロケ	ご飯 黄金カレイの煮付け	ご飯 炒り鶏	ご飯 カレーうどん	ご飯 ホキのミモザ焼き	ご飯 ロールキャベツ	ご飯 あじの酢醤油煮
	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え	青菜のピーナッツ和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
夕	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き	ご飯 さわらの照り焼き	ご飯 和風マーボー 茄子	ご飯 回鍋肉	ご飯 タンドリーチキン	ご飯 豚肉のトマトソース	ご飯 白身魚の香味ソース	ご飯 カレイの山椒焼き	ご飯 豚肉のすき煮	ご飯 鯖の生姜焼き	ご飯 鶏の治部煮
	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	桃のコンポート	りんごのコンポート	オレンジ	人参ゼリー	フルーツカクテル	洋梨のコンポート	バナナ	パインのコンポート	黄桃のコンポート	人参ゼリー	みかんのコンポート
	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 いり豆腐	ご飯 チキンボールのケチャップ煮	ざけ雑炊	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物	ご飯 さんまの蒲焼	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物	ご飯 納豆	ご飯 田舎煮	ご飯 チキンボールと野菜の煮物	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・きのこと類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！	
	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味	キャベツのゆず風味		
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	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	ご飯 魚の甘酢あんかけ	ご飯 海老の五目炒め	カスタードロール	ご飯 豚ニラ炒め	チャーハン	ご飯 さわらの有馬煮	ご飯 干草焼き	◎郷土料理◎ ～長崎県～	ご飯 サワラのおろし煮		
	大根の煮物	大根の煮物	りんごジャム	大根の煮物	焼き餃子	大根の煮物	大根の煮物	長崎ちゃんぽん	里芋の柚子味噌かけ		
	清汁	清汁	ポトフ	清汁	中華サラダ	清汁	清汁	浦上そぼろ	具たくさん汁		
	漬物	漬物	コーンスープ	漬物	わかめスープ	漬物	漬物	はななじき	漬物		
夕	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物	魚のごま味噌焼き	ご飯 挽肉の五目蒸し	ご飯 たら野菜蒸し	ご飯 鶏肉のパン粉焼き	ご飯 豚肉と春雨の旨煮	ご飯 手作り鶏つくね	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん	ご飯 親子煮		
	里芋の土佐煮	野菜炒め	スイートポテトサラダ	ひじき煮	ピーナッツ和え	シューマイ	ぜんまいの煮物	春雨のソテー	蓮根のピリ辛炒め		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	キウイ	りんごのコンポート	白桃のコンポート	洋梨のコンポート	マンゴーのコンポート	バナナ	パインのコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート		