

# Monthly Menu 10月

|     | 28(日)  | 29(月)   | 30(火)   | 1(水)  | 2(木)   | 3(金)  | 4(土)   |  |
|-----|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝食  |  |   |   | 麦御飯<br>とろろ芋<br>ソーセージと野菜の塩炒め<br>いんげんの和風マヨ和え<br>味噌汁                           | パン<br>クリームシチュー<br>マリネサラダ<br>ヨーグルト                            | 御飯<br>ジャーマンポテト<br>カリフラワーのツナ和え<br>たいみそ<br>味噌汁                | 御飯<br>卵と野菜のソテー<br>オニオンサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                       |  |
| 昼食  |  |   |   | ハンバーグとハム卵の<br>サンドイッチ<br>コロッケ<br>フレンチサラダ<br>コーンチャウダー<br>フルーツゼリー              | 御飯<br>鶏もも肉の西京焼き<br>切干大根の煮物<br>キャベツの甘酢和え<br>すまし汁<br>フルーツ      | チキンカレー<br>ベーコンエッグ<br>盛り合わせサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト           | 御飯<br>豚の柚子胡椒炒め<br>厚揚げの土手煮風<br>すまし汁<br>フルーツ                     |  |
| おやつ |  |   |   | バナナケーキ  | カステラ   | レーズンクリームサンド   | マンゴープリン  |  |
| 夕食  |  |   |   | 御飯<br>真あじのみりん焼き<br>大根の田楽<br>ほうれん草のおかか和え<br>すまし汁                             | 御飯<br>千切り野菜と<br>鱈の中華蒸し<br>しゅうまい<br>中華風冷奴<br>中華スープ            | 御飯<br>鯖の香味焼き<br>大豆の煮物<br>香の物<br>味噌汁                         | ★美味しい魚の日★<br>御飯<br>鰹のたたき<br>がんもの煮物<br>青梗菜の辛子和え<br>味噌汁          |  |
| 朝食  | 御飯<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>納豆<br>味噌汁   | 御飯<br>あさりと野菜のバター醤油炒め<br>シーザーサラダ<br>漬物<br>味噌汁                  | パン<br>ミネストローネ<br>カリフラワーのマヨネーズ和え<br>ヨーグルト              | 麦御飯<br>とろろ芋<br>厚揚げの煮物<br>青梗菜の海苔和え<br>味噌汁                                    | パン<br>スクランブルエッグ<br>チキンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>のり佃煮<br>味噌汁           | 御飯<br>炒り卵<br>千切り野菜サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                           |  |
| 昼食  | ライス<br>白身魚のムニエル<br>デミグラスソース<br>ラタトゥイユ<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー                          | 御飯<br>豚肉の照焼き<br>玉子豆腐<br>二色浸し<br>味噌汁<br>ヨーグルト                  | 月見うどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>キャベツの梅和え<br>フルーツ                  | ★美味しい肉の日★<br>三元豚のヒレカツと<br>クリームコロッケ<br>さつま芋の甘煮<br>大根のポン酢和え<br>御飯・味噌汁<br>フルーツ | 御飯<br>鶏もも肉のくわ焼き<br>かぶのそぼろあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツゼリー | アサリピラフ<br>ミニチーズハンバーグ<br>ミックスサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト         | 御飯<br>チキン南蛮<br>変わりタルタルソース<br>ひじきの煮物<br>茄子の生姜和え<br>味噌汁<br>フルーツ  |  |
| おやつ | 水ようかん(芋)   | 十五夜おやつ  | 卵ケーキ  | 水ようかん(抹茶)   | チョコプリン   | カステラドーナツ  | 牛乳ケーキ  |  |
| 夕食  | 御飯<br>鶏もも肉と<br>野菜のおろし煮<br>金平ごぼう<br>香の物<br>味噌汁  | 御飯<br>鯖の梅煮<br>鶏と野菜の炒め物<br>白菜のなめ茸和え<br>味噌汁                     | 御飯<br>鶏もも肉の<br>テンメンジャン炒め<br>海老しゅうまい<br>三色ナムル<br>中華スープ | 御飯<br>鱈のさらさ蒸し<br>里芋と茄子の田楽<br>香の物<br>すまし汁                                    | ライス<br>鱈の香草パン粉焼き<br>茸ソース<br>ポークビーンズ<br>シュリンプサラダ<br>豆乳クリームスープ | 御飯<br>豚バラ肉の<br>スタミナ炒め<br>切り昆布の煮物<br>いんげんのわさび和え<br>味噌汁       | 御飯<br>ホキの黄身焼き<br>筑前煮<br>青梗菜の菜種和え<br>味噌汁                        |  |
| 朝食  | 御飯<br>焼き豆腐の煮物<br>エンドウのソテー<br>納豆<br>味噌汁   | 御飯<br>ウインナーと野菜のソテー<br>チキンサラダ<br>漬物<br>味噌汁                     | パン<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>コーンポタージュ<br>ヨーグルト            | 麦御飯<br>とろろ芋<br>肉団子と野菜の煮物<br>カリフラワーの和風マヨ和え<br>味噌汁                            | パン<br>ツナじゃが<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>ミルクスープ<br>ヨーグルト            | 御飯<br>厚揚げと野菜の炒め物<br>グリーンサラダ<br>うめびしお<br>味噌汁                 | 御飯<br>海老しんじょうの煮物<br>ミックスサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                     |  |
| 昼食  | <b>＜目すっきりメニュー＞</b><br>真あじとじゃが芋の<br>トマトホイル蒸し<br>納豆とハムのバターソテー<br>アボカドサラダ<br>ライス・スープ<br>ブルーベリーヨーグルト | <b>特食</b>   |   | あさりとほうれん草の<br>和風パスタ<br>ポテトのミートソースかけ<br>彩りサラダ<br>野菜コンソメスープ<br>フルーツゼリー        | お赤飯<br>鶏もも肉のもろみ焼き<br>ビーフン炒め<br>白菜の梅和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト        | 御飯<br>ホキの甘辛チリソース<br>しゅうまい<br>胡瓜のポン酢和え<br>わかめスープ<br>フルーツ     | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根のそぼろ煮<br>根菜サラダ<br>味噌汁<br>フルーツゼリー            |  |
| おやつ | ゆずまんじゅう  | 黒糖ケーキ   | ブッセサンド  | お誕生日ケーキ   |  | どらやき  | オレンジケーキ  |  |
| 夕食  | 御飯<br>鶏もも肉のさっぱり煮<br>小松菜の辛子和え<br>香の物<br>味噌汁   | ライス<br>豚肉の<br>トマトガーリックソテー<br>クリーム煮<br>南瓜のハニーマヨサラダ<br>きのこ野菜スープ | 御飯<br>白身魚の野菜のせ<br>炒り鶏<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁            | 御飯<br>赤魚の和風ムニエル<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>赤だし味噌汁                            | ライス<br>タンドリーチキン<br>グラッセ<br>スパゲティサラダ<br>カリフラワーのポタージュ          | 御飯<br>茸たっぷり<br>照焼ハンバーグ<br>蓮根金平<br>白菜のかおり和え<br>味噌汁           | 御飯<br>鯖の山椒焼き<br>青梗菜のお浸し<br>煮豆<br>味噌汁                           |  |
| 朝食  | 御飯<br>竹輪の煮物<br>オニオンサラダ<br>納豆<br>味噌汁  | 御飯<br>挽肉と野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁                        | パン<br>具だくさんクリームスープ<br>ハッシュポテト<br>ヨーグルト                | 麦御飯<br>とろろ芋<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁                                | パン<br>野菜のチーズ焼き<br>小松菜のソテー<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                | 御飯<br>炒り豆腐<br>金平ごぼう<br>たいみそ<br>味噌汁                          | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                       |  |
| 昼食  | ライス<br>グリルチキン<br>トマトソース<br>野菜のクリーム煮<br>ツナマヨネーズ和え<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>鯖の塩麹焼き<br>高野豆腐の煮物<br>白菜の磯和え<br>味噌汁<br>フルーツ              | 茸づくしの南蛮そば<br>照焼きつくね<br>しその実和え<br>フルーツ                 | 御飯<br>豚肉の葱塩焼き<br>蓮根の煮物<br>春菊の辛子和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト                           | <b>特食</b>  |   | ビーフシチューオムライス<br>クリームコロッケ<br>シーザーサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ<br>フルーツ     | 御飯<br>チーズさきみフライ<br>南瓜の甘煮<br>人参の真砂和え<br>味噌汁<br>フルーツ |
| おやつ | 人形焼き   | バナナケーキ  | マンゴープリン   | カステラ  | 水ようかん(芋)   | ミルクプリン  |  |  |
| 夕食  | 御飯<br>鱈の葱蒸し<br>野菜の焼き浸し<br>大根の青じそ和え<br>味噌汁  | 御飯<br>豚肉と野菜の甘辛煮<br>千草焼き<br>ほうれん草のわさび和え<br>味噌汁                 | 御飯<br>鶏もも肉の梅しそ焼き<br>いんげんの当座煮<br>キャベツの柚子和え<br>すまし汁     | 御飯<br>風味豊かな<br>真あじの利休焼き<br>かに玉<br>煮豆<br>味噌汁                                 | ◎SDGsメニュー◎<br>御飯<br>大豆ミートの麻婆豆腐<br>かに玉<br>春雨サラダ<br>中華スープ      | 御飯<br>柑橘香る<br>鶏もも肉の柚庵焼き<br>海老しんじょうの煮物<br>香の物<br>味噌汁         | ライス<br>ホキのカレームニエル<br>野菜のトマト煮<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ              |  |
| 朝食  | 御飯<br>炒り卵<br>和風サラダ<br>納豆<br>味噌汁  | 御飯<br>ハムと野菜の炒め物<br>ブロッコリーのツナ和え<br>漬物<br>味噌汁                   | パン<br>スクランブルエッグ<br>豆腐サラダ<br>ミルクスープ<br>ヨーグルト           | 麦御飯<br>とろろ芋<br>厚揚げの煮物<br>いんげんのドレッシング和え<br>味噌汁                               | パン<br>ウインナーと野菜のソテー<br>盛合せサラダ<br>野菜スープ<br>ヨーグルト               | 御飯<br>オムレツ<br>カリフラワーのマヨネーズ和え<br>のり佃煮<br>味噌汁                 |  |  |
| 昼食  | <b>☆今月のおすすめメニュー☆</b><br>きのご御飯<br>鶏もも肉のはちみつ照焼き<br>さつま芋の塩バター炒め<br>春菊の菊花和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー        | <b>焼き立て</b>   |   | たっぷり野菜の<br>タンメン<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>フルーツ                                 | ライス<br>ポークピカタ<br>きのごソテー<br>温野菜サラダ<br>ポテトポタージュ<br>フルーツ        | 御飯<br>鯖と秋野菜の<br>揚げ出し<br>五目大豆<br>青梗菜の塩昆布和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー | チーズ香る<br>焼き！キーマカレー<br>スペイン風オムレツ<br>グリーンサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト |  |
| おやつ | 卵ケーキ   | 水ようかん(抹茶)   | チョコプリン  | カステラドーナツ  | 抹茶ワッフル   | ハロウィンおやつ  |  |  |
| 夕食  | 御飯<br>鯖のみりん焼き<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>煮豆<br>味噌汁  | 御飯<br>厚揚げと豚肉の<br>味噌炒め<br>生姜香る温奴<br>キャベツの梅和え<br>すまし汁           | 御飯<br>鶏もも肉の磯辺焼き<br>大根の柚子くず煮<br>香の物<br>味噌汁             | 御飯<br>鱈の粕漬焼き<br>さつま芋の甘煮<br>青菜のごま和え<br>具沢山味噌汁                                | 御飯<br>鶏もも肉の葱塩焼き<br>車麩の煮物<br>香の物<br>味噌汁                       | 御飯<br>豚バラ肉の甘辛炒め<br>炒り豆腐<br>千草和え<br>味噌汁                      |  |  |