

10月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			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)
朝食			御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食			赤飯 吸物 鶏の南蛮漬け ごぼうの煮付 とろろ昆布和え	フレンチトースト 五目春雨 コーンスープ 海藻サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 鯖の生姜煮 白菜の炒り玉 甘夏和え	親子丼 吸物 ひじきと蓮根の金平 ほうれん草の和え物 フルーチェ	御飯 吸物 鱈の柚庵焼き 厚揚げの煮物 塩昆布和え
夕食			御飯 吸物 白身魚のポテト焼き 茄子の味噌炒め	御飯 吸物 柳川風 ごま和え	御飯 とうもろこしスープ 回鍋肉 ザーサイ和え	御飯 けんちん汁 鯉のみりん焼き 南瓜のいとこ煮	御飯 吸物 豚肉と大根の煮つけ 甘夏サラダ
	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)	10月12日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	肉うどん ピーマンソテー 大根サラダ おにぎり プリン	御飯 みぞれ汁 鶏の塩麴炒め ひじき大豆煮 柿とほうれん草の白和え	御飯 吸物 赤魚の山椒煮 厚揚げと青梗菜炒め 深山和え	エビピラフ ワカメスープ 豚肉と大根煮 野菜サラダ ソフール	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ キャベツの味噌炒め かくや和え	野菜チキンカレー ブロッコリーソテー コールスローサラダ 杏仁カマツ らっきょう	御飯 吸物 メハルのねりごま煮 五目あん炒め あちゃら漬け
夕食	御飯 沢煮椀 ホッケのレモン醤油焼き 鶏肉と白菜のとろっと煮	御飯 春雨スープ 魚の葱ソースがけ ツナじゃが	御飯 ニラ玉汁 麻婆茄子 さつま芋のはちみつ煮	御飯 ほうとう風 鯖の塩焼き 茄子と春雨の炒め物	御飯 帆立スープ 鶏肉の香味漬焼き 中華風和え	御飯 吸物 鱈のもろみ焼き 豆腐のキムチ煮	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き なめ茸和え
	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)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	そばめし 中華スープ 華焼売 チキンサラダ オレンジ	三色おにぎり 豚汁 プレート盛り ほうれん草なます 煮豆	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 南瓜のそぼろ煮 白菜と柿のサラダ	御飯 スープ 白すり身の五目揚げ 白菜とえびの中華炒め ハンサンスー	雑穀ごはん 吸物 鶏の青じそ炒め 里芋の肉みそかけ 浅漬け	洋風ちらし寿司 刻み昆布の炒り煮 吸物 煮豆 うざく	御飯 吸物 鱈の梅煮 里芋の煮物 もやしの酢の物
夕食	御飯 コンソメスープ ホキのマスタードマヨ焼き 野菜の卵とじ	御飯 吸物 焼肉風 ブロッコリーのおかか和え	御飯 味噌汁 鯖の竜田焼き けんちん煮	御飯 すいとん 豚と厚揚げの煮物 しらたきのツナ金平	御飯 たまごのツナスープ 鱈のコーンマヨ焼き りんごのサラダ	御飯 もずくスープ 豚と茄子の味噌炒め 長芋とカニの煮物	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 白菜の柚子胡椒炒め
	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	パン または 御飯 バナナ さつまいもサラダ
昼食	スパゲティミートソース コンソメスープ シーザーサラダ おにぎり ヨーグルト	御飯 吸物 かに玉風あんかけ 金平ごぼう 梅なめ茸和え	栗御飯 吸物 魚の葱みそ焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え	サンドイッチ 鶏となすのトマト煮 パンプキンスープ おからサラダ 野菜ジュース	ゆかり枝豆ごはん 鯖の味噌煮 吸物 もやしのみそ卵炒め ナムル	御飯 中華スープ 八宝菜 じゃが芋の煮付 かに風味サラダ	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 さつま汁 鮭のちゃんちゃん焼き 卵豆腐のしょうがあんかけ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとえびの塩煮	御飯 蓮根のすり流し汁 豚の梅肉入り生姜炒め カレー風味肉じゃが	御飯 ミネストローネ ホキの明太マヨ焼き 麻婆キャベツ	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース さつま芋の生姜オレンジ煮	御飯 吸物 あぶたま煮 マカロニサラダ	御飯 吸物 赤魚の香味漬焼き 根菜煮
	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)		
朝食	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物		
昼食	御飯 クリームシチュー ブロッコリーの卵炒め グリーンサラダ りんごゼリー	麦御飯 味噌汁 ぶりの煮付 チャンブルー とろろ	ハヤシライス 春雨サラダ 小松菜のオムレツ炒め ジョア	炊き込みおこわ 豆乳味噌汁 鯖の西京焼き 白菜とえびのとろっと煮 柿なます	御飯 吸物 油淋鶏(クーリンチー) 里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し		
夕食	御飯 吸物 鱈の磯辺焼き 里芋の柚子胡椒風味煮	御飯 吸物 鶏肉と栗の煮物 ほうれん草の辛子和え	御飯 レタススープ 加イのピザ風焼き ピーナッツ和え	御飯 吸物 牛かぼちゃ ザーサイ炒め	御飯 豚汁 鮭の塩焼き ごまポン和え		