

# 令和5年10月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

	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)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン じゃがいものケチャップ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スペイン風バイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚とキャベツのオイスター炒め スープ 呉豆腐	赤飯 鯖の味噌煮 吸物 和風ビーフン 甘酒	御飯 ホッケの白醤油焼き 豚汁 冷奴	御飯 鶏チリ 生姜スープ バンサンスー	フレンチトースト ポトフ サラダ	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	ねばとろそぼろ丼 吸物 さつま芋と昆布の煮物
間	どら焼き	りんごジュース	丸ボーロ	焼きドーナツ	飲むヨーグルト	ととやき	ワッフル
夕食	御飯 太刀魚のタレ焼き 味噌汁 酢の物	御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 味噌汁 焼き茄子	御飯 つくねの甘辛煮 竹の子のスープ ほうれん草のゆずおろし和え	御飯 カレーの黄金焼き きのこほうれん草のミルクスープ トマトサラダ	御飯 鯖の山椒煮 吸物 にらの卵とじ	御飯 牛肉とブロックリーの炒め物 たまごスープ 山芋ののり梅和え	御飯 キャベツしゅうまい スープ ピーマンとえびのソテー
	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	◆10月12日(木)	◆10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 高菜漬	御飯 味噌汁 たくあん	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 おかか和え	御飯 ピーマン肉詰めフライ コンソメスープ マカロニサラダ	御飯 八宝菜 スープ さつま芋もサラダ	御飯 サンマの塩焼き 吸物 厚揚げの旨煮	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ 吸物 甘酢生姜和え	大豆ごはん 鶏と厚揚げのみぞれ煮 吸物 ごま和え	御飯 肉豆腐 吸物 酢の物
間	野菜生活	カスタードケーキ	黒棒	野菜生活	クリームブッセ	ミルージュ	もみじ饅頭
夕食	御飯 鶏肉のキムチ炒め スープ 煮豆	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 ひじきの旨煮	御飯 塩サバ 吸物 茄子のしらす炒め	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 糸こんにゃくの鮭炒め	御飯 鶏のレモン麹焼き 吸物 ポテトサラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 かくや和え	御飯 鯖の味噌ポン焼き トマトの和風スープ 卵豆腐のしょうがあんかけ
	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)
朝食	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 大根の塩昆布和え	ナポリタン 野菜スープ チキンサラダ ヨーグルト	雑穀ごはん 鶏肉と栗の煮物 茶碗蒸し 三色なます	御飯 サバの南部焼き 吸物 白和え	御飯 カレーの青のりムニエル 里芋のポタージュ オクラサラダ	さつま芋ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 吸物 もずく酢	御飯 ホッケの辛子味噌焼き そうめん汁 塩麹サラダ
間	すいーとぽてと	破れ饅頭	丸ボーロ	ラブレ	シュークリーム	クリームコンフェ	みかんジュース
夕食	御飯 ぎょうざ スープ ザーサイ和え	御飯 ホキの味噌タルタル焼き 吸物 白菜の煮浸し	御飯 エビチリ春雨 スープ 華風和え	御飯 チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 サラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 五目柳川風 味噌汁 山芋のわさび和え
	10月22日(日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ ポテトサラダ	御飯 サバの漬焼き 吸物 ぬた和え	御飯 煮魚 味噌汁 オクラのとろろ和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 肉じゃが 吸物 柿なます	栗ごはん ホキの塩麹焼き さつま汁 浅漬	御飯 ホキのホワイトソース焼き たまごのコンソメスープ サラダ
間	黒棒	もみじ饅頭	りんごジュース	焼きドーナツ	飲むヨーグルト	カエデの実	焼きプリンタルト
夕食	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 ポパイオムレツ スープ 甘夏サラダ	御飯 赤魚のガーリックバター焼き コーンスープ おからサラダ	御飯 麻婆茄子 スープ しば漬和え	御飯 鯖の梅しそ焼き 吸物 厚揚げのカレー風味炒め	御飯 おでん 味噌汁 もずく酢
	10月29日(日)	10月30日(月)	★10月31日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★行事食★</p> <p>27日(金)：十三夜(栗名月) 31日(火)：ハロウィン</p> <p>◆食の記念日◆</p> <p>12日(木) 豆乳の日 13日(金) 豆の日 26日(木) 柿の日</p> <p>*旬の食材*</p> <p>いわし・さんま・鮭・さつま芋 里芋・蓮根・栗</p> </div>			
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 にらの卵とじ	御飯 鮭竜田のおろしポン酢のせ 吸物 浅漬	南瓜のキーマカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬				
間	野菜生活	丸ボーロ	カスタードケーキ				
夕食	御飯 鶏肉と大根の煮物 吸物 呉豆腐	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 深山和え	御飯 小松菜つくねの甘辛煮 吸物 キャベツの塩昆布和え				