

10月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						10月1日 (金)	10月2日 (土)
朝食						御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食						赤飯 吸物 太刀魚のもろみ焼き 糸こんのたらこ炒め 胡瓜と若芽の酢の物	御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め 大根のベーコン煮 ツナマヨ和え
夕食						御飯 吸物 豚かぼちゃ キャベツとえびの塩麹炒め わさび和え	御飯 吸物 スズキのねぎ醤油焼き 豆腐と貝柱のうま煮 もやしのナムル
	10月3日 (日)	10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)	10月8日 (金)	10月9日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ごぼうの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	ハヤシライス さつま芋のレモン煮 のりサラダ 野菜ジュース らっきょう	御飯 みぞれ汁 鰯のみりん焼き こんにゃくの金平 白菜と柿のサラダ	御飯 吸物 鶏の南蛮漬け 冬瓜の煮物 菜種和え	フレンチトースト 五目春雨 コンソメスープ 海藻サラダ フルーツ	御飯 そば汁 さんまの塩焼き 南瓜のいとこ煮 おからの味噌マヨサラダ	親子丼 ひじきと蓮根の金平 吸物 ほうれん草の和え物 フルーチェ	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 豚肉と白菜のとろっと煮 ザーサイ和え
夕食	御飯 吸物 鰯の味噌煮 きのこのソテー ごまボン酢和え	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋の洋風煮 おかか和え	御飯 吸物 (松) 赤魚の柚庵焼き 卵豆腐のおおさあかけ とろろ昆布和え	御飯 吸物 五目柳川風 しらもやしソテー にらす和え	御飯 吸物 塩麹つくね焼き 白菜のクリーム煮 三色なます	御飯 沢煮焼 鰯の煮つけ 茄子の味噌炒め 甘夏和え	御飯 中華スープ 回鍋肉 けんちん煮 トマトサラダ
	10月10日 (日)	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茱わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー 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 吸物 玉ねぎ入りとんかつ 白菜の柚子胡椒風味煮 青菜蘇和え	御飯 吸物 メバルの煮つけ 厚揚げと青梗菜炒め 柚子和え	エビピラフ 豚肉と大根煮 ワンタンスープ 野菜サラダ りんごのコンポート	御飯 とろろ汁 魚ロック 蓮根とたらこの炒り煮 酢味噌和え	ボークカレー コールスローサラダ 白菜の炒り玉 杏仁フルーツ らっきょう	さつま芋おこわ 吸物 さんま蒲焼の卵とじ 糸こんの金平 りんごのサラダ
夕食	御飯 吸物 鮭の粕漬焼き 厚揚げの煮つけ 山芋のなめ茸和え	御飯 吸物 煮したらの葱ソースがけ ツナじゃが 塩昆布和え	御飯 かきたま汁 麻婆茄子 さつまいもの甘煮 春菊のボン酢和え	御飯 吸物 スズキのマスタードマヨ焼き 長芋とカニの煮物 深山和え	御飯 吸物 鶏肉の香味漬焼き がんも煮 中華風和え	御飯 根菜汁 鰯のもろみ焼き 豆腐のキムチ煮 もずく酢	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き 里芋の豆乳煮 あちゃら漬け
	10月17日 (日)	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	春菊のボン酢和え 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	ラーメン 春巻き かくや和え フルーツヨーグルト おにぎり	洋風ちらし寿司 大根の肉みそかけ 吸物 ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 野菜スープ 大豆入りハンバーグ 南瓜煮 キャベツの浅漬け	サンドイッチ 鶏ときのこのトマト煮 パンフキンスープ ピーナッツ和え ぶどうゼリー	雑穀ごはん 吸物 鰯の梅味噌焼き 炒り鶏 柿とほうれん草の白和え	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 青梗菜のソテー もやしの酢の物	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 吸物 赤魚のねりごま煮 キャベツの味噌炒め さつまいもサラダ	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 白菜の柚子胡椒炒め 山芋ともずくの梅肉和え	御飯 吸物 鰯の竜田焼き セロリの金平 切干大根の酢の物	御飯 沢煮焼 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 辛子と和え	御飯 もずくスープ 酢豚 こんにゃくの旨煮 ごまボン酢和え	御飯 吸物 カレイのコーンマヨ焼き 五目あん炒め フロッコリーのおかか和え	御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース 里芋の煮物 豆サラダ
	10月24日 (日)	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 バナナ キノコのソテー
昼食	そばめし ねぎスープ 大根の洋風煮 デンプン風のおかか物 りんごヨーグルト	御飯 吸物 かに玉風あんかけ 金平ごぼう 春菊の胡麻和え	御飯 吸物 赤魚の葱みそ焼き カレー風味肉じゃが 梅なめ茸和え	御飯 コンソメスープ 海老フライの味噌あんかけ 白菜の煮浸し ゆかり和え	御飯 トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 根菜煮 土佐酢和え	栗御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き れんこんのそぼろ煮 甘夏サラダ	御飯 豆乳味噌汁 鶏の塩麹炒め 南瓜の煮つけ 柿なます
夕食	御飯 吸物 アジの彩りあんかけ きのこのピリ辛炒め ほうれん草サラダ	御飯 吸物 メバルの梅煮 茄子と春雨炒め物 はんぺんサラダ	御飯 吸物 (松) 蓮根の袋煮 チャンプルー レモン醤油和え	御飯 吸物 豚肉と大根の煮つけ 青梗菜の中華風炒め マカロニサラダ	麦御飯 団子汁 太刀魚のバター醤油焼き もやしのみそ卵炒め とろろ芋	御飯 きのことスープ 焼肉風 さつま芋の生姜オレンジ煮 ナムル	御飯 みぞれ汁 鰯の味噌煮 炒り豆腐 チョレギサラダ
	10月31日 (日)						
朝食	御飯 味噌汁 糸こんの煮付 温泉卵 漬物						
昼食	御飯 吸物 鮭のピザ風 キャベツとえびの塩煮 菜果和え						
夕食	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ フロッコリーのソテー ポテトサラダ						