

令和4年10月 献立表

介護老人保健施設しらさぎ苑

							10月1日 (土)
朝食	★行事食★ 8日 (土)：十三夜(栗名月) 31日 (土)：ハロウィン ◆食の記念日◆ 12日 (水) 豆乳の日 13日 (水) 豆の日 26日 (水) 柿の日 *旬の食材* いわし・さんま・鮭・さつま芋 里芋・蓮根・栗						パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食							赤飯 赤魚の山椒焼き 吸物 冷奴 甘酒
間							どら焼き
夕食	※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります						御飯 鶏の青じそ炒め スープ 大根サラダ
	10月2日 (日)	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	★10月8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 ポークビーンズ 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 高野豆腐の煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ 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	御飯 鯖の味噌煮 吸物 和風ビーフン	御飯 ホッケの白醬油焼き 豚汁 ところてん	御飯 鶏チリ 生姜スープ バンサンスー	クロックムッシュ 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	栗ごはん ホキの塩麴焼き さつま汁 浅漬け
間	ラブレ	とと焼き	いも饅頭	野菜生活	クリームコンフェ	バームクーヘン	ラブレ
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 カレイの黄金焼き 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 牛肉とブロッコリーの炒め物 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9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	◆10月12日 (水)	◆10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 奈良漬け	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 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 メンチカツ コンソメスープ マカロニサラダ	御飯 八宝菜 スープ ごま豆腐	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 煮魚 吸物 ごま和え	ねばとろそぼろ丼 吸物 さつま芋と昆布の煮物	御飯 肉豆腐 吸物 酢の物
間	黒棒	すいーとぼてと	りんごジュース	丸ボーロ	ワッフル	ラブレ	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 厚揚げの旨煮	御飯 鶏のレモン麴焼き 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 鯖の味噌ボン焼き トマトの和風スープ 卵豆腐のしょうがあんかけ
	10月16日 (日)	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 梅干し	御飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 三目大豆 べったら漬	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し しば漬	御飯 味噌汁 千切り煮 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 デザート	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 カレイの青のりムニエル 里芋のポタージュ 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 塩麴サラダ
間	焼きドーナツ	ミルージュ	シュークリーム	原宿ドッグ	黒棒	ジョア	カスタードケーキ
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 五目柳川風 味噌汁 オクラサラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 宝袋 味噌汁 山芋のわさび和え
	10月23日 (日)	10月24日 (月)	10月25日 (火)	◆10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 麩の煮物 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 ポパイオムレツ スープ 甘夏サラダ	御飯 肉じゃが 吸物 柿なます	御飯 鮭竜田のおろしボン酢のせ さつま汁 浅漬け	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	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	バームクーヘン	ラブレ	パンケーキ	もみじ饅頭	野菜生活	焼きプリンタルト	丸ボーロ
夕食	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 ところてん	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 煮魚 味噌汁 オクラのとろろ和え	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30日 (日)	◆10月31日 (月)					
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					
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 にらの卵とじ	南瓜のキーマカレー サラダ フルーツ杏仁 らっきょう					
間	気になる野菜	カエデの実					
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 だし巻き卵					