

10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 玉子入り野菜スープ バナナ チーズ
昼食					牛丼 がんもどきの煮物 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 白身魚の香味揚げ 炒り煮 味噌汁	軟飯 鯛の卸し煮 きゅうりの酢の物 じゃがいもの金平
3時					シュークリーム(プレーン) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
夕食					軟飯 かに玉 焼き茄子 大根生酢 漬物	軟飯 鶏の山椒煮 豆腐チャンプル 茶碗蒸し	軟飯 煮込みハンバーグ 白菜の和え物 味噌汁
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 温野菜サラダ フルーツポンチ	パン食 野菜スープ パイナップル チーズ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 温野菜サラダ みかん	パン食 スクランブルエッグ 白桃	パン食 温野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 クリームシチュー 豆腐サラダ ふりかけ フルーツ	軟飯 鶏の照り煮 炒り豆腐 オクラの和え物 のり佃煮	軟飯 カレイのレモン蒸し 焼き豆腐炊き合わせ すまし汁 ゼリー	軟飯 白身魚の蒲焼 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草の和え物 フルーツ	軟飯 牛肉のレモン炒め じゃが芋の煮物 チンゲン菜の中華和え フルーツ	軟飯 牛肉の炒り煮 サラダ 味噌汁 フルーツ	軟飯 あじのムニエル マーボー豆腐 すまし汁
おやつ	リングドーナツ(プレーン) 紅茶	蒸しケーキ(ミルク) 紅茶	お好み焼き ほうじ茶	ぶどうゼリー 紅茶	ヨーグルト(いちご) 紅茶	パンプディング 紅茶	ロールケーキ(チョコ) 紅茶
夕食	軟飯 鮭の塩焼き もやしナムル ふろふき大根	軟飯 天ぷら つつ 菜の花のごま和え すまし汁	軟飯 ポークチャップ 南瓜サラダ 白菜の煮びたし 漬物	軟飯 鶏の照り焼き 茄子の煮物 大根の和え物	軟飯 カレイのみぞれ煮 厚揚げと海老の煮付け 小松菜の炒め煮 フルーツ	軟飯 さわらの味噌焼き かき生酢 中華風スープ	軟飯 炊き合わせ きゅうりの酢の物 白菜のゆかり和え 漬物
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン食 玉子スープ 黄桃 チーズ	パン食 クリームスープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 サラダ バナナ	パン食 野菜スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	軟飯 赤魚の煮付け 大根生酢 味噌汁	軟飯 豚肉のマーメレード煮 盛り合わせサラダ すまし汁	軟飯 すきやき きゅうりの酢味噌和え フルーツ 漬物	軟飯 さわらの唐揚げ しる菜の煮浸し とろろ芋	栗ご飯 鶏の照り焼き 茄子の味噌かけ 土瓶蒸し風 フルーツ	軟飯 鮭の味噌かけ 白菜の和え物 厚揚げの煮合わせ	軟飯 赤魚の煮付け なめこのおろし和え ごぼうの炒り煮 漬物
おやつ	田舎饅頭 ほうじ茶	バウムクーヘン(プレーン) 紅茶	オレンジマフィン 紅茶	ロールケーキ(焼き芋) 紅茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	りんごゼリー ほうじ茶	シュークリーム(抹茶) 紅茶
夕食	軟飯 コロケ 三色きんぴら 豆腐の煮合わせ	軟飯 おでん 小松菜の和え物 フルーツ ふりかけ	軟飯 さばの卸し煮 菜の花の辛子和え すまし汁 煮豆	軟飯 松風焼き ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 干草焼き 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え 漬物	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 漬物	軟飯 豚カツ ほうれん草の和え物 味噌汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜炒め フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 温野菜サラダ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ほうれん草のスープ フルーツ
昼食	軟飯 白身魚の南部揚げ もやしの酢の物 茄子の炒り煮	軟飯 カレーライス 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 ぶりの照り焼き 里芋の揚げ煮 かき玉汁 漬物	軟飯 鮭のチーズ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 漬物	軟飯 さつま揚げ ほうれん草のナムル 豚汁	軟飯 ちらし寿司 しる菜の味噌和え すまし汁	軟飯 焼き肉 もずく 豆腐のきのこソースかけ 漬物
おやつ	ドームケーキ(チョコ) 紅茶	水羊羹 ほうじ茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	焼きドーナツ(チョコ) 紅茶	鯛饅頭(カスタード) ほうじ茶	蒸しケーキ(紫芋) ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶
夕食	軟飯 オムレツ 煮奴 春雨スープ 漬物	軟飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮付け すまし汁	軟飯 つくね煮 湯豆腐 菜種和え	軟飯 八宝菜 ふろふき大根 梅びしお フルーツ	軟飯 炊き合わせ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 煮豆	軟飯 鶏のネギソースかけ 里芋の煮物 炒り豆腐	軟飯 サバの味噌煮 ポテトサラダ トマトと玉子のスープ
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン食 野菜炒め 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 豆苗スープ バナナ
昼食	まいたけ御飯 さわらの西京焼き ゆばの煮付け とろろ芋	おにぎり きつねうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ	軟飯 さわらのフライ かぼちゃのかか煮 味噌汁	軟飯 かず鶏 豆腐の炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	そぼろ丼 大根生酢 赤だし フルーツ	軟飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の味噌煮 すまし汁	軟飯 ゆかりご飯 豆腐の炊き合わせ 小松菜の和え物 フルーツ
おやつ	ロールケーキ(キャラメル) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	バームクーヘン(チョコ) 紅茶	抹茶マフィン 紅茶	シュークリーム(いちご) 紅茶	かぼちゃブチケーキ 紅茶
夕食	軟飯 鶏のトマトソースかけ 切り干し大根 コンソメスープ 漬物	軟飯 豚肉の味噌漬焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐の含め煮	軟飯 五目玉子焼き 白菜のごま和え 豆腐サラダ	軟飯 シーフードグラタン 菜の花の辛子和え スープ 漬物	軟飯 鮭のレモン蒸し ポテトサラダ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 赤魚の煮付け もやしの胡麻酢和え 豆腐の玉子とじ 漬物	軟飯 具だくさんのオムレツ 焼き茄子 味噌汁 のり佃煮

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮栄養科