

江古田の森 10月献立表

おやつは提供のない事業所もあります(障害者支援施設：黄色)
通所事業所：昼食のみの提供となります。また開所日は各事業所の予定表をご覧ください

日付				10月01日(水)	10月02日(木)	10月03日(金)	10月04日(土)
朝				御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ(しそ) みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	食パン・ジャム チキンオムレツ 付)フロッコリー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・かぶ葉) 牛乳
昼				御飯 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃) きのこ汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 付)フロッコリー 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	きのこご飯 松風焼き 付)スナッPEnd'ウ 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・貝割) 牛乳	御飯 かれいの揚げ浸し 付)小松菜・花麩 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳
昼間 夕				味噌まんじゅう	ストロベリータルト	蒸しパン(黒糖)	きみしぐれ
				御飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 冬瓜のそぼろかけ フルーツ(パイナップル) 昆布佃煮	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース 付)ビーマン 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬け)	御飯 豚肉のボン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)
日付	10月05日(日)	10月06日(月)	10月07日(火)	10月08日(水)	10月09日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・貝割) 牛乳	御飯 ウインナーソー ほうれん草と揚げの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 二色浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え ふりかけ(しそ) みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)フロッコリー 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) お吸物(冬瓜・貝割)	御飯 白身魚のムニエル 付)スナッPEnd'ウ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	かき揚げそば 具) 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ほうれん草のなめたけ和え	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)
昼間 夕	エクレア	◎お月見まんじゅう	ドームケーキ(こしあん)	今川焼き(カスタード)	ドーナッツ(豆乳)	どら焼き(こしあん)	ドームケーキ(カスタード)
	御飯 ビーフンチャー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) ピクルス	さつままいも御飯 黒ムツの幽庵焼き 付)小松菜 かぶのきのこあんかけ フルーツ(りんご) 香の物(桜だいいこん)	御飯 牛肉の山椒煮 付)オクラ・花麩 金平ごぼう 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 回鍋肉 えび焼売 フルーツ缶(白桃) 中華風沢庵	御飯 さばの塩麴焼き 付)人参きんぴら かぶと絹揚げの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)フロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 白身魚のバジル焼き 付)ビーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(りんご)
日付	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝	食パン・ジャム オムレツ 付)フロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 ビーマンとベーコンのソー ほうれん草とツナの和え物 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ葉・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラのボン酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め パン・キンサダ ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳
昼	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	御飯 ハンバーグ チーズソース) 付)スナッPEnd'ウ カリフラワー・サラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・えのき)	御飯 白身魚の香味焼き 付)畑菜 なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(長葱・ワカメ)	麦飯 さわらの西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 たらの粕漬け焼き 付)金平ごぼう ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・油揚げ)
昼間 夕	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	ココアワッフル	スイートポテト	りんごのタルト	かすてら饅頭	ドームケーキ(チョコ)	カエデの実
	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 あじのごま醤油焼き 付)いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	御飯 鶏肉の照りマヨ焼き 付)キャベツ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(キウイ) 香の物(青しその実漬け)	御飯 黄鯉かれいの焼き浸し 付)スナッPEnd'ウ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)フロッコリー ジャーマンポテト キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばの照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(りんご) 香の物(しば漬け)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)ケボリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え
日付	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝	御飯 大根とちくわの炒り煮 いんげんのビーナッツ和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 牛乳	御飯 チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)ビーマン ほうれん草のお浸し いりこみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	食パン・ジャム 野菜炒め タマゴサラダ コンソメスープ(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め フロッコリーのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳
昼	ボーカレー フロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・かまぼこ)	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) かぶと絹揚げの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 さわらの漬け焼き 付)人参きんぴら ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)
昼間 夕	ソフトクレープ(バナナ)	焼きプリンタルト	たいやき	ココアの実	今川焼き(こしあん)	マドレーヌ	黒糖まんじゅう
	御飯 あじの塩麴焼き 付)オクラ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル)	御飯 麻婆茄子 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋の含め煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)フロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのボン酢和え	御飯 赤魚の香味焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 付)キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬け)
日付	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝	御飯 炒り豆腐 二色浸し たいみそ みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 オクラの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とチキンの和え物 のり佃煮 みそ汁(白菜・かぶ葉) 牛乳	御飯 がんと大根の煮物 キャベツの磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)いんげん 畑菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 ウインナーソー ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	麦飯 白身魚の甘酢あんかけ 付)スナッPEnd'ウ しろなとほたてのお浸し フルーツ缶(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ますの和風ムニエル 付)ビーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	肉うどん 具) 卵の花 たまごどろりフロッコリーのサラダ	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ビーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)フロッコリー・キャベツ パン・キンサダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	
昼間 夕	カステラ	ドーナッツ(チョコ)	◎薩摩芋と栗のタルト	カスタードケーキ	シュークリーム	◎ハロウィンプリン	
	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(ミックス) もずくときゅうりの酢の物	御飯 鶏肉の照り焼き 付)フロッコリー 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬け)	御飯 ハンバーグ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) ピクルス	御飯 マハルの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) うずら豆	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬け	御飯 さわらの照り焼き 付)オクラ 冬瓜とつみれの煮物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	