

令和6年10月献立表



別途事業所によっておやつがつきます



朝			令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	
			御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・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 香の物(しば漬)け みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 和風チキンオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	
			御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き 付)アスパラ チンゲン菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 白身魚の照り焼き 付)小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	
夕			御飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(パイン) あみえび佃煮	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイン)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)け	
令和06年10月06日(日)			令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)
朝			御飯 ウインナーソーテ ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 甘酢漬)け みそ汁(かぶ・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(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(春雨・ワカメ)	御飯 しいらのムニエル 付)スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)	かき揚げそば 具) ほうれん草のなめたけ和え ぶどうゼリー	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) 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 小松菜としらすのゆず醤油和 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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)	
夕	御飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイン) ピクルス	御飯 メバルの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	御飯 さばの塩麴焼き 付)いんげん ぜんまい煮 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)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬)け	御飯 白身魚のバジル焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	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)	

	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)
朝	食パン・ジャム ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 コンソメスープ(小松菜・人参) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 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・ワカメ) 牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラとえのきの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め ポテトサラダ かつおおかか みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳
昼	御飯 チーズインハンバーグ デミソース) 付)スナッpentウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コーンポタージュスープ	御飯 白身魚の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイン) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 フライ二種盛り(カニクリームコロッケ 付)スナッpentウ ソース) パンプキンサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩)	御飯 赤魚の西京焼き 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 ★季節の果物★ みそ汁(白菜・油揚げ)	栗ご飯 ほっけの照り焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)
夕	御飯 さわらのごま醤油焼き 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 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬け)	御飯 黄金かれいの焼き浸し 付)ほうれん草・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 牛皿 卵の花 えびとブロッコリーの和え物 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(キウイ) 香の物(桜だいこん)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(黄桃) きゅうりの塩昆布和え	御飯 牛肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 畑菜の和え物 フルーツ缶(パイン)
	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)
朝	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・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(カツオ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)いんげん パンプキンサラダ うめびしお みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	御飯 野菜炒め タマゴサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳
昼	御飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	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(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 ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 チンゲン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)	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(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナッpentウ 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 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのポン酢和え	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆	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(パイン) 香の物(しば漬け)	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮

	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)	
朝	御飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カリフラワーのマヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜・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 ふりかけ(カツオ) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・えのき) 牛乳	御飯 とりつくね 付)いんげん マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 切干大根の炒め煮 しそ昆布 みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	
昼	御飯 白身魚の香味焼き 付)スナッpentウ しろなとほたての和え物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 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 たまごとブ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・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)スナッpentウ・ナポリタン パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)	
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	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(キウイ) ピクルス	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	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(パイン) 高菜漬け	御飯 赤魚の漬け焼き 付)小松菜 冬瓜とつみれの煮物 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)	