

# 【10月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食				
1	じゃこピーマン	サワラの刺身煮(45)	肉団子の酢豚風	1	大豆とソーセージのトマト煮込み	タラときのこの蒸し煮(ボン酢かけ)	豚すき	1	大豆とソーセージのトマト煮込み	タラときのこの蒸し煮(ボン酢かけ)	豚すき	1	大豆とソーセージのトマト煮込み	タラときのこの蒸し煮(ボン酢かけ)	豚すき	1	大豆とソーセージのトマト煮込み	タラときのこの蒸し煮(ボン酢かけ)	豚すき
0	田舎なす	青菜の彩り和え		0	ハムとキャベツのマリーネ			0	ハムとキャベツのマリーネ			0	ハムとキャベツのマリーネ			0	ハムとキャベツのマリーネ		
月		季節のしょうまい(南瓜)[10~2月限定]	信田巻き	月		南瓜煮	ジャンボ餃子	月		南瓜煮	ジャンボ餃子	月		南瓜煮	ジャンボ餃子	月		南瓜煮	ジャンボ餃子
1		親子煮	肉野菜煮込み	1		鶏ミンチとブギの炒め煮	鮭じゃがバター	1		鶏ミンチとブギの炒め煮	鮭じゃがバター	1		鶏ミンチとブギの炒め煮	鮭じゃがバター	1		鶏ミンチとブギの炒め煮	鮭じゃがバター
日		キャベツのバジルソテー	昆布の佃煮	日		コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	日		コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	日		コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	日		コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル
日				日				日				日				日			
1	切干大根煮	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	1	ぜんまいと竹輪の煮物	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	1	ぜんまいと竹輪の煮物	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	1	ぜんまいと竹輪の煮物	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	1	ぜんまいと竹輪の煮物	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ
0	こんにゃくの辛味炒め		スパソテー	0	スパゲティサラダ			0	スパゲティサラダ			0	スパゲティサラダ			0	スパゲティサラダ		
月		蓮根きんぴら	ニラ玉あんかけ	月		菊きんぴら	オクラの胡麻和え	月		菊きんぴら	オクラの胡麻和え	月		菊きんぴら	オクラの胡麻和え	月		菊きんぴら	オクラの胡麻和え
2		かぼちゃとベーコンの煮物	がんもの合め煮	2		野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	2		野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	2		野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	2		野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ
日		インゲンのかか和え	若芽と蒲鉾の酢の物	日		法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	日		法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	日		法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	日		法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆
月				月				月				月				月			
1	豆腐巾着	白身魚(シルバー)のマリーネ(60)	和風おろしハンバーグ	1	山菜煮	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	1	山菜煮	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	1	山菜煮	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	1	山菜煮	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風
0	一夜漬(白菜・人参)	南瓜サラダ	南瓜サラダ	0	白菜とさつま揚げの炒り菜	ヤングコーンソテー		0	白菜とさつま揚げの炒り菜	ヤングコーンソテー		0	白菜とさつま揚げの炒り菜	ヤングコーンソテー		0	白菜とさつま揚げの炒り菜	ヤングコーンソテー	
月		法蓮草とハムのクリーム煮	小松菜の柚子和え	月		鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	月		鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	月		鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	月		鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け
3		茄子のそぼろ煮	北海道	3		海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	3		海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	3		海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	3		海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮
日		ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物	日		柚子大根	ひじきの梅和え	日		柚子大根	ひじきの梅和え	日		柚子大根	ひじきの梅和え	日		柚子大根	ひじきの梅和え
火				火				火				火				火			
1	うぐいす豆	ハムカツ	八宝菜	1	大根のレモン酢和え	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	1	大根のレモン酢和え	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	1	大根のレモン酢和え	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	1	大根のレモン酢和え	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)
0	きのこさつま芋煮	ベジタブルソテー		0	きゅうら露風	人参マリーネ	法蓮草の辛子和え	0	きゅうら露風	人参マリーネ	法蓮草の辛子和え	0	きゅうら露風	人参マリーネ	法蓮草の辛子和え	0	きゅうら露風	人参マリーネ	法蓮草の辛子和え
月		青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	月		豆腐のあんかけ	若竹煮	月		豆腐のあんかけ	若竹煮	月		豆腐のあんかけ	若竹煮	月		豆腐のあんかけ	若竹煮
4		枝豆腐の炊き合せ	チーズオムレツ	4		田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	4		田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	4		田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	4		田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め
日		ブキの青煮	大根なます	日		小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ(セバレート)	日		小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ(セバレート)	日		小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ(セバレート)	日		小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ(セバレート)
水				水				水				水				水			
1	さつま揚げの味噌炒め	グリルチキン	カレイの生姜煮	1	キャベツの胡麻酢和え	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	キャベツの胡麻酢和え	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	キャベツの胡麻酢和え	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	キャベツの胡麻酢和え	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め
0	蕨とえのきのさっと煮	さら漬け	インゲンソテー	0	蓮根の土佐煮	チンゲン菜のソテー	中華風春雨サラダ	0	蓮根の土佐煮	チンゲン菜のソテー	中華風春雨サラダ	0	蓮根の土佐煮	チンゲン菜のソテー	中華風春雨サラダ	0	蓮根の土佐煮	チンゲン菜のソテー	中華風春雨サラダ
月		ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め	月		黒豆	がんものみぞれ煮	月		黒豆	がんものみぞれ煮	月		黒豆	がんものみぞれ煮	月		黒豆	がんものみぞれ煮
5		野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	5		豚汁風煮	春菊のおひたし	5		豚汁風煮	春菊のおひたし	5		豚汁風煮	春菊のおひたし	5		豚汁風煮	春菊のおひたし
日		ごぼうサラダ	法蓮草のピーナツ和え	日		さつま芋のバター炒め		日		さつま芋のバター炒め		日		さつま芋のバター炒め		日		さつま芋のバター炒め	
木				木				木				木				木			
1	ツナとキャベツの炒め物	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	1	竹輪と昆布の炒り煮	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	竹輪と昆布の炒り煮	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	竹輪と昆布の炒り煮	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	竹輪と昆布の炒り煮	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)
0	ひじきと大豆の煮物			0	ナスの漬し	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	0	ナスの漬し	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	0	ナスの漬し	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	0	ナスの漬し	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め
月		海老いなり	きのこのおひたし	月		法蓮草のナムル	小松菜の煮漬し	月		法蓮草のナムル	小松菜の煮漬し	月		法蓮草のナムル	小松菜の煮漬し	月		法蓮草のナムル	小松菜の煮漬し
6		さつま芋の肉じゃが風	つぼ漬け	6		おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	6		おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	6		おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	6		おでん風煮物	じゃが芋の旨煮
日		ヘルシーチンジャオ		日		焼きそば	ミニ焼売	日		焼きそば	ミニ焼売	日		焼きそば	ミニ焼売	日		焼きそば	ミニ焼売
金				金				金				金				金			
1	ごぼうのごまよし	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)	1	豆腐まんじゅう(南瓜)	鮭のバター醤油風味(50)	チャブチエ	1	豆腐まんじゅう(南瓜)	鮭のバター醤油風味(50)	チャブチエ	1	豆腐まんじゅう(南瓜)	鮭のバター醤油風味(50)	チャブチエ	1	豆腐まんじゅう(南瓜)	鮭のバター醤油風味(50)	チャブチエ
0	ピピンバナソテー		グリーンアスパラ	0	里芋の合め煮	梅ごぼう	チンゲン菜とカニカマの和え物	0	里芋の合め煮	梅ごぼう	チンゲン菜とカニカマの和え物	0	里芋の合め煮	梅ごぼう	チンゲン菜とカニカマの和え物	0	里芋の合め煮	梅ごぼう	チンゲン菜とカニカマの和え物
月		若芽の生姜酢和え	レンコンのじゃこ煮	月		大根の甘酢和え	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月		大根の甘酢和え	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月		大根の甘酢和え	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月		大根の甘酢和え	キャベツとウィンナーのカレー炒め
7		ふわふわ豆腐あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮	7		豆乳入りつみれの炊き合せ	キャベツとウィンナーのカレー炒め	7		豆乳入りつみれの炊き合せ	キャベツとウィンナーのカレー炒め	7		豆乳入りつみれの炊き合せ	キャベツとウィンナーのカレー炒め	7		豆乳入りつみれの炊き合せ	キャベツとウィンナーのカレー炒め
日		法蓮草のバターソテー	白菜の和え物	日		中華わかめ和え	豆サラダ	日		中華わかめ和え	豆サラダ	日		中華わかめ和え	豆サラダ	日		中華わかめ和え	豆サラダ
土				土				土				土				土			

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
10月15日	三色豆 インゲンと竹輪の和え物	牛肉と法蓮草の炒め物 マッシュサラダ ホグテ入り五目煮 ひじきとハムの酢の物	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん ピリ辛こんにゃく	10月22日	フキの煮物 炒り豆腐	アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 大豆のコンソメ煮	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティタリアン	10月29日	大根のえびあんかけ うぐいす豆	牛肉とインゲンの炒め物 小松菜の柚子和え ナスのおろし煮 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー						
10月16日	枝豆入り白和え フキのかか煮	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス しろ菜の和え物	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	10月23日	白菜の柚子香和え ナスの揚煮	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 青菜のしらす和え	10月30日	和風スパゲティ ヘルシーチンジャオ	グラタンカツ かぼちゃソテー にら饅頭 彩りしんじょの炊き合せ(南瓜) 法蓮草のおひたし	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え						
10月17日	白菜の辛子柚子和え オクラとコーンのおろし和え	チキンスターキ(レモン風味) シャー人蔘 チンゲン菜ときのこのソテー 炬高野の炊き合せ 枝豆とカニガマの煮物	イカカツ ほうれん草の鰯和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 かぼちゃソテー	10月24日	さつま芋の甘煮 豆腐のカニ風あんかけ	自身魚(ホキ)の蒲焼き(45) 味もやし マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鴨門煮 小松菜の鰯和え	10月31日	マーボー竹輪 豆腐の和風煮	韓国焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 オクラの梅和え	アジの生姜煮(50) 花人蔘 京合せ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の胡麻和え						
10月18日	ミニ豆腐サンド 糸コンのたらこ炒め	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじき煮	10月25日	南瓜煮 五目きんぴら	中華オムレツ パセリ芋 チンゲン菜と揚げの炒り菜 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬け	黒マヨの煮付け(45) フキの青菜 肉詰しいたけ 豆乳入りがんも 一夜漬け(キャベツ・人蔘)										
10月19日	五目煮豆 ニラとあさりの玉子どじ	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め パジルポテト	自身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	10月26日	ポイルドウィンナー コンニャクの中華和え	ホッケの山賊焼き(45) 人蔘煮(銀杏) えのきのおろし和え ナスの挽肉炒め 法蓮草のパターソテー	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根なます けんちん煮 ポテトサラダ										
10月20日	パンパンジーサラダ オクラのかか和え	カレイのみぞれ煮(45) 花人蔘 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉のスパイス炒め 三色炒め煮 カレービーファン炒め 白菜の煮浸し	10月27日	中華ドレサラダ 切昆布と竹の子の煮物	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ										
10月21日	インゲンの胡麻和え キャベツのパジルソテー	牛とじ煮 カニ風味酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマグロフレークの和え物	アジの南蛮漬け(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆	10月28日	鶏大豆 ごぼうとベーコンのソテー	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 シーザーサラダ(セバレート)	豚肉のにんにく醤油焼き 人蔘マリネ 薬の玉子どじ 大根炊き 小松菜の辛子とえ										

