

【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
10月1日	豆腐のチャンプルー きのこの白和え	炭火焼チキン(醤油ソース) 黄ピーマンマリネ	白身魚の天ぷら 青菜の辛子胡麻和え	10月8日	サバの照焼き 蓮根の胡麻和え 白花豆煮	サーモンフライ 緑ピーマンマリネ 鶏とアスパラの温サラダ チキンクリームシチュー つきこんのおかか煮	焼肉(井) 紅生姜 インゲンとさつま揚げの金平
10月2日	照焼風チキン 大根の利休和え うずら豆	サバのおろし煮 牛蒡とベーコンのソテー ほうれん草の煮浸し ピーマンの塩炒め 柚子風味サラダ	豚肉のジンギスカン風 ゴマドレサラダ はんぺん明太焼き 筍と山菜のきんぴら風	10月9日	きのこのすき焼き風 竹輪と昆布の炒り煮 きくらげの酢の物	鶏肉の山賊焼き 白菜の煮浸し じゃが芋のマーボー炒め まが玉豆腐の青菜煮 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	黒メバルの彩り中華ソース ヤングコーンソテー キャベツと干し海老の和え物 山芋とホダテの柚子風味 マカロニサラダ
10月3日	ハンバーグデミグラスソース 三色炒め煮 きんぎょ露風	鶏団子の酢豚風 春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え	鮭の粕漬け焼き 磯わかめ えのきのおろし和え 親子煮 小松菜と油揚げの煮浸し	10月10日	あじメチカツ がんものかぶら蒸し風 竹の子のどり辛炒め	ブリの生姜煮 かぼちゃソテー 海老シューマイ 牛肉と根菜の煮物 キャベツのごま酢和え	チャプチェ 小松菜とタコのにんにく和え さつま芋の煮しめ 枝豆とカニカマの煮物
10月4日	ミートオムレツ ピピンパほうれん草 蓮根の梅和え	八宝菜 さつま芋の甘露煮 茄子とこんにゃくの煮浸し りぼんパスタのペペロン風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め じゃがバター 鶏ゴボウ 大根の照り煮	10月11日	牛肉のトマト煮 ピーマンとナスの炒め物 大根の甘酢漬	豚肉のマヨネーズ炒め 南瓜煮 木耳ときのこの帆立出汁仕立て ほうれん草のごま和え	サバのごま風味焼き しそ昆布 ひじき入りだし巻き玉子 鶏挽き肉と大豆の含め煮 青菜の磯辺和え
10月5日	ブリの西京焼き ナスの味噌炒め 白菜の生姜和え	韓国風焼肉炒め ホワイトマカロニサラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 わかめと水くわいの酢の物	サワラのガーリック風味焼き 大豆のオリーブ炒め 里芋のなぼろあんかけ ポークチャップ 干しエビと小松菜の中華風	10月12日	つくば鶏のハンバーグ きのこベーコンのソテー もやしとザーサイ炒め	鮭の塩焼き ベジタブルソテー 三角しのだ ピーマン炒め すき昆布煮	豚肉とゴボウの生姜煮 南蛮きんぴら風 はんぺんと野菜の田舎煮 浅炊ふき
10月6日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き 枝豆の白和え ツナとキャベツの炒め物	赤魚の塩麹焼き おかか昆布 マッシュサラダ 緑黄色野菜のポトフ風 蒸し鶏のニラソースかけ	肉豆腐 切干大根の酢の物 ホダテと青菜の刻み炒め ひじき煮	10月13日	ハヤシオムレツ オクラとコーンのおろし和え 里芋とこんにゃくの味噌煮	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) インゲンソテー キャベツのコールスローサラダ あさり野菜の煮物 筍の木の芽(山椒の若菜)和え	サワラの煮付け 小松菜のピーナッツ和え 根菜のカボナーダ風 フルーツポンチ
10月7日	豚肉の味噌煮込み ミックスビーンズ しっとり卵の花	煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー きのこちくわの和風ソテー あさり玉葱のワイン蒸し 若竹煮	カレイのムニエル オーロラソース 人参のナムル 栗ぜんざい ヘルシーチンジャオ 小松菜の玉子とじ	10月14日	チキンステーキ(おろしポン酢) ひじきとじゃが芋の煮物 鶏と露のきんぎょ煮 厚揚げの煮物 豚バラ肉と根菜の味噌煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	赤魚の粕漬け焼き きゅうり漬 鶏団子の炊き合わせ ほうれん草と湯葉の煮浸し	ホイコーロー タラモサラダ 鶏団子の炊き合わせ ほうれん草と湯葉の煮浸し

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
10月1日	鮭の味噌幽庵焼き 甘酢蓮根	油淋鶏 もやしのナムル	海鮮塩炒め	10月1日	野菜と豚肉のカレー炒め じゃが芋の梅おかか	鮭のごま風味焼き 大根漬	味噌つくね ゼンマイのナムル	10月1日	サバの味噌煮 白菜の中華マリネ	田舎風豆腐ハンバーグ 生薑昆布	えびクリームコロッケ ベジタブルソテー						
10月2日	ズッキーニのみぞれしそ風味	大根とカニガマの煮物 豆腐のチャンプルー	蒸し鶏と茄子の味噌和え じゃが芋と椎茸の煮物	10月2日	ひじき入り白和え	カニガマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ	ほうれん草のツナ和え 海鮮ビーフン炒め	10月2日	蓮根の土佐煮	ぶろふき大根 鶏じゃが	だし巻き玉子 彩野菜の焼きなます						
10月3日		三色豆(緑・黒・白)	小松菜のおかか和え	10月3日		エノキ茸の煮浸し	杏仁豆腐	10月3日		ほうれん草のベーコン和え	ワカメのゴマ風味炒め						
10月4日				10月4日				10月4日									
10月5日	焼き餃子 油揚げとこんにゃくの白和え ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	ブリの西京焼き ミックスビーマンソテー インゲンと豚ひき肉炒め 糸コンと鶏肉の煮物 山芋のガーリック炒め	豚しゃぶ 青菜とコーンのソテー トマト大豆の炊き合わせ 山菜煮	10月5日	キノコの味噌マヨグラタン風 昆布のピリ辛風味 タマゴサラダ	牛肉とインゲンの炒め物 ネギ入りだし巻き玉子 肉詰めビーマンフライ 切干大根煮	サワラの醤油幽庵焼き 三色和え あらびき肉シューマイ 野菜のごま味噌煮 大豆と穴子の甘煮	10月5日	チキン南蛮 長芋とアスパラのお浸し 切り昆布としめじの煮もの	赤魚の煮付け 茹でインゲン カブの甘酢漬け 豚肉とこんにゃく炒め 温野菜サラダ	鶏肉とナッツのチリソース 男爵ポテトサラダ 野菜の柚子胡椒炒め 小松菜と穴子の煮浸し						
10月6日				10月6日				10月6日									
10月7日				10月7日				10月7日									
10月8日	鶏肉と里芋のカレー煮 お豆の甘煮 昆布のごま風味	ハッシュドビーフ 南瓜サラダ イカと大根の炒め煮 小松菜の辛子和え	カレイの生姜煮 刻み沢庵 筍の土佐煮 豚肉入り五目きんぴら ズッキーニとアスパラのソテー	10月8日	サバの煮付け オクラと山芋のあさり山形だし ワカメの明太子和え	海鮮チリ炒め インゲンときのこの生姜風味 肉じゃが 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	青椒肉絲 りんごのコンポート 中華うま煮炒め 小松菜と玉葱のツナ和え	10月8日	ブルコギ 中華風もやし炒め 切干ゆず風味	男爵和風酢豚 高野豆腐のそぼろ煮 カレー風味ソテー チンゲン菜のツナ和え	カレイのムニエル ソースプロバンス風 バターコーン 人参と玉子の炊き合わせ 豚肉の炒め煮 青菜のナムル						
10月9日				10月9日				10月9日									
10月10日	豚すき 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 竹輪と野菜の胡麻よじ	白身魚のみぞれ煮 しば漬 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 きのこの炒り豆腐(C) オクラと昆布のたくあんちらし	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シター人参 マカロニミネサラダ 海老とほうれん草の玉子とし 野菜のトマト炒め	10月10日	野菜入りトマトビーンズ 中華風春雨サラダ ういす豆	チキンオムレツ 茹でブロックリー ごぼうサラダ 豆腐の和風煮 青梗菜と干しエビの塩炒め	赤魚の塩焼き さけりししょうゆ漬 キャベツのレモン酢和え あさりと玉葱のにんにく醤油 竹の子と人参のおかか煮	10月10日									
10月11日	鶏唐揚げのチリソース掛け マーボー春雨 キャベツの旨味ソースかけ	あんかけ中華オムレツ 茹でインゲン さつま芋のバター炒め 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 白菜の炒め漬	サバのもろみ焼き 大根さくら漬 ワカメの青ソノサラダ けんちん煮 ビーマンと竹の子の炒め物	10月11日	つばねのハンバーグ旨辛ソース掛け 五目野菜の甘酢和え コーンと玉葱のおかか炒め	黒メバルのムニエル トマトソース インゲンソテー マカロニのクリーム煮 はんぺんの玉子とし サウザンサラダ	すき焼き風煮 きのこの白和え イカの南蛮漬け風 さつま芋とレーズンの煮物	10月11日									
10月12日	サワラのもろみ焼き キャベツと油揚げの煮浸し 三色豆(黒豆・白花豆)	シーフードカレー ミモザ風はんぺん温サラダ 福神漬	和風ハンバーグ 煮ビーマンソテー 味噌風味さんぴらごぼう 田舎煮 干しエビとほうれん草の炒めもの	10月12日	豆乳のロールキャベツ じゃが芋のジャキジャキサラダ ピリ辛こんにゃく	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 塩枝豆 高野豆腐と牛蒡の中華風 大根と人参のそぼろ煮 ねぎとちくわのぬた	白身魚の天ぷら もやしのナムル 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め 小松菜の磯辺和え	10月12日									
10月13日				10月13日				10月13日									
10月14日	野菜のパジル炒め 四色なます コーン春雨サラダ	ズッキーニとチキンのトマト煮 和風川ぼん pasta 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜ともやしのナムル	シルバーのムニエル デミグラスソース 人参のナムル じゃが芋ベーコン炒め イカと野菜の煮物 小松菜の胡麻和え	10月14日	豚肉と玉葱の味噌炒め オクラの梅和え 茄子の胡麻みぞれ和え	ブリの照焼き 大根しょうゆ漬 さつま芋サラダ ラタトゥイユ チンゲン菜の煮浸し	若鶏の利休焼き 煮ビーマンソテー 小松菜と湯葉の煮浸し おでん風煮物 さんぴら蓮根	10月14日									

