

高齢者向け配食サービス

# 【10月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
10月1日	ハヤシオムレツ 四色なます ソーセージときのこのニンニク風味	つくば鶏の松風焼き 人参のナムル 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ	海鮮塩炒め 青菜炒め ラトウユ 柚子風味サラダ	10月8日	焼き餃子 サワー漬け ワカメの明太子和え	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え	あじフライ もやしのナムル 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物
10月2日	若鶏の利休焼き 切干大根とひじきの旨煮 ぶきの二杯酢	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 キャベツとハムの中華炒め オクラとコーンのおろし和え 高野豆腐のがめ煮 和風りぼんパスタ	10月9日	豚の生姜焼き 白菜の柚子和え 竹輪と昆布の炒り煮	あんこうと木の子の四川風炒め 茹でインゲン ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ	炭火焼チキン(醤油ソース) 赤ピーマンソテー 温野菜サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 フルーツ寒天
10月3日	ロールキャベツ煮 大豆五目煮 ピーマンと竹の子の炒め物	鮭の塩焼き きのこ生姜炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 さくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) きのこ生姜炒め 白菜の錦和え 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花	10月10日	チキン南蛮 ズッキーニとアスパラのソテー ふるふき大根	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	ブリの照焼き 長芋とアスパラのお浸し ほうれん草とタコのにんにく和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮
10月4日	ブリの生姜煮 切干ゆず風味 コーンとツナのサラダ	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	白身魚の天ぷら ワカメの酢の物 きんぴら蓮根 イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え	10月11日	豚ちり鍋風 山芋のガーリック風味 落とアサリの煮物	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え	照焼ハンバーグ 人参マリネサラダ りぼんパスタのクリーム煮 大根と椎茸の煮物 ナスの味噌炒め
10月5日	鶏の唐揚げ 浅炊ぶき 大根和風麻婆	海老としめじの玉子とじ(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの	煮込みハンバーグ 人参のグラッセ じゃが芋とアスパラガスの味噌和え キャベツと鶏肉の中華炒め 小松菜とザーサイの炒め物	10月12日	中華うま煮炒め 茄子の胡麻みぞれ和え ワカメの土佐酢和え	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋サラダ トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味	サバの塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し カニ風味サラダ 筑前煮 ほうれん草のナムル
10月6日	牛肉入り野菜の甘辛煮 ねぎとちくわのぬた 牛蒡とベーコンのソテー	洋風ロールキャベツ(トマトソース) マカロニのペペロン風 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め インゲンと若鶏の海苔和え	赤魚の煮付け ひじき煮 ほうれん草の辛子和え 野菜のごま味噌煮 蓮根の梅和え	10月13日	チキンステーキ(オニオンソース) 春雨の酢の物 五目ひじき	いかの天ぷらカレー南蛮 ごま昆布 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ	男爵和風酢豚 栗ぜんざい 白菜とミンチの中華炒め 小松菜のおひたし
10月7日	サワラの味噌幽庵焼き 男爵ポテトサラダ ピリ辛こんにゃく	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	チキンオムレツ ベジダブルソテー さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	10月14日	白身魚のみぞれ煮 ミックスビーンズ キャベツのしその実和え	つくば鶏の香味野菜つくね 中華風もやし炒め じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	えびクリームコロッケ 緑ピーマンソテー こんにゃくきんぴら 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のバターソテー

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
10月15日	ハンバーグデミグラスソース 穀と稗のさっと煮 大根と竹輪の酢の物	メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのコールスローサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め わかめと水くわいの酢の物 鶏団子の炊き合わせ 牛蒡の中華マリネ	10月22日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 長芋の梅和え 蒟蒻と露のきょうろ煮	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮	鮭のごま風味焼き 塩枝豆 切干大根煮 チャブチュ オクラのおかか和え	10月29日	ブリの照焼き 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 じゃが芋のおかか煮	サバのおろし煮 きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 落とアスパラの温サラダ	ロールキャベツ煮 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え
10月16日	きのこのすき焼き風 小松菜の辛子和え 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	豚肉のジנגリスカン風 きのこのことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 山菜煮	あんかけ中華オムレツ 人参のグラッセ インゲンのピーナッツ風味 彩野菜の焼きなます 杏仁豆腐	10月23日	家常豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル ひじきと大豆の煮物	サワラの煮付け 人参のナムル 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	10月30日	韓国風焼肉炒め 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 すき昆布煮	豚すき 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 和風りぼんパスタ 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え
10月17日	ブリの西京焼き 里芋とこんにゃくの味噌煮 ひじきと豆のサラダ	鶏の唐揚げ ミックスピーマンマリネ 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 海老の和風玉子とじ 青菜炒め	10月24日	中華うま煮炒め 春雨サラダ 大根の利休和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え	エビフライ キャベツのコールスローサラダ インゲンと豚ひき肉炒め けんちん煮 大学芋	10月31日	豚しゃぶ 牛蒡とベーコンのソテー 高野豆腐のそぼろ煮	赤魚の塩焼き キャベツのしその実和え 筍の土佐煮 酢豚風炒め 小松菜の菜種和え	焼肉(井) 青物の昆布メ 三色酢味噌和え
10月18日	根菜のカボナータ風 オクラと昆布のたくあんちらし エノキ茸の煮浸し	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麹焼き ほうれん草のベーコン和え ネギ入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	10月25日	大根と人参のそぼろ煮 ビーンズサラダ 蓮根の玉子とじ	ブリの生姜煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	ホイコーロー 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮				
10月19日	焼き餃子 キャベツとツナのレモン酢和え 枝豆の白和え	白身魚フライ きのこのバター醤油炒め 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆)	鶏のスパイス炒め 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	10月26日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 若竹煮 うずら豆	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め				
10月20日	豚きんぴら じゃが芋のシャキシャキサラダ ほうれん草の煮浸し	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ピーマンと竹の子の炒め物	サバの照焼き 枝豆とカニカマの煮物 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 きょうろぶき	10月27日	サワラのもろみ焼き ソーセージときのこのニンニク風味 四色なます	八宝菜 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	チリソースミートボール 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ				
10月21日	メバルの彩り中華ソース サワー漬 ゴマドレサラダ	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく	鶏団子の酢豚風 もやしとザーサイ炒め 牛肉入り野菜の甘辛煮 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	10月28日	豚ちり鍋風 ズッキーニのみぞれしそ風味 インゲンときこの生姜風味	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬	サーモンフライ ブロッコリーソテー ほうれん草の磯辺和え 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ				

