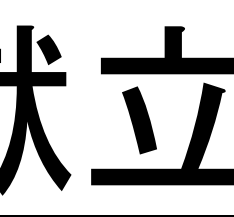
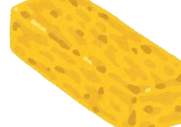
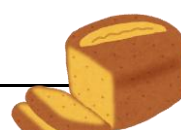
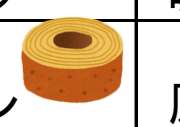
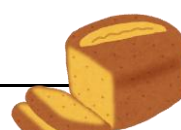
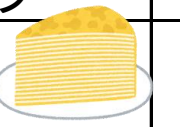
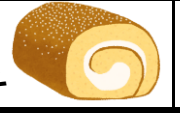
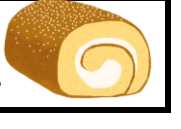




10月



献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					米飯180 g  コンビネーションオムレツ 青菜と紫蘇の実和え 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g  厚焼き卵 小松菜とツナの煮浸し 大根としその実の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180 g  レアオムレツ パンプキンサラダ 白菜漬 コンソメスープ 牛乳
昼食					米飯180 g 白菜と鶏肉のとろとろ煮 かぼちゃの煮物 りんごのコンポート 味噌汁	米飯180 g アジのカレーパン粉焼き ポテトサラダ 長芋とセロリのマリネ コンソメスープ	米飯180 g  ビーフシチュー コールスローサラダ 甘夏みかんの缶詰
夕食					米飯180 g アジの香草パン粉焼き おくらの胡麻和え コンソメスープ	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き さつまいものサラダ 吸い物	米飯180 g 鯖の田楽味噌焼き おさつサラダ 吸い物
3時					蒸しケーキ	パウンドケーキ	カップケーキ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯180 g 鶏肉と野菜のレモン風味 蓮根そばろ 昆布豆 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g さつま揚げと野菜の煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 胡瓜の生姜漬け 吸い物 牛乳	米飯180 g 高野五目煮 モロヘイヤ辛子和え たくあん 味噌汁（もやし・ねぎ） 牛乳	米飯180 g  五目厚焼き玉子 青梗菜の青海苔入り煮浸し しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g 炒り豆腐 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180 g  温泉卵 切干大根の炒め煮 おかか昆布 味噌汁 牛乳	米飯180 g ウインナーと野菜の炒め物 いんげんの生姜醤油和え 昆布ちりめん コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180 g 飛騨牛コロッケ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ えのきと竹輪の和え物 赤だし（わかめ）	カレーうどん フルーツポンチ モロヘイヤとトマトのサラダ 	チャーハン カニ玉  春雨サラダ 豆乳花 中華スープ	米飯180 g ブリの照り焼き 油揚げと人参の卵とじ 梨 味噌汁	米飯180 g 白菜の重ね蒸し 大根とツナの煮物 パイナップル缶詰 中華スープ	ちまき風炊き込みご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物 カクテルゼリー 吸い物	米飯180 g  ブリ大根 茄子ときのこの生姜焼き ほうれん草ともやしの海苔佃煮和 味噌汁
夕食	米飯180 g 豆腐ハンバーグ ナムル コンソメスープ	米飯180 g 豚肉のトマトソース きのこバターソテー コンソメスープ	米飯180 g 鶏つくね 紅白なます 味噌汁	米飯180 g すき焼き風煮 キャベツのマヨサラダ 吸い物	米飯180 g 赤魚の西京焼き カリフラワーオーロラソース 味噌汁 	米飯180 g 白身魚の香草パン粉マヨ焼き キャベツの香りサラダ コンソメスープ	米飯180 g  トンカツ 人参のラペサラダ 吸い物 
3時	もみじまんじゅう 	バームクーヘン 	原宿ドッグ 	かっぱえびせん	パウンドケーキ 	ミルクレープ 	カステラ 
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯180 g  ホウレン草オムレツ 野菜マリネ しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g  海老シュウマイ おくらのおかか和え はりはり漬 中華スープ 牛乳	米飯180 g 鶏肉のあっさり中華煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 黒豆 中華スープ 牛乳	米飯180 g ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 蓮根そばろ 紅芯大根 味噌汁 牛乳	米飯180 g  チーズオムレツ ほうれん草の干しえび和え 野沢菜入り大根の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 厚揚げの塩そばろあん ほうれん草と油揚げのお浸し 大豆ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180 g 花野菜のポトフ ひじきの酢の物 胡瓜の生姜漬け コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180 g アジフライ マカロニサラダ さつまいものきんぴら 味噌汁	栗ごはん  塩サバ 冬瓜のとろみ煮 ほうれんそうの白和え 吸い物	米飯180 g カレイの煮付け 鶏ささみの和え物 ポテトサラダ 味噌汁	さば飯 野菜入り揚げ豆腐 ささみとほうれん草の和え物 かぼちゃのいとこ煮 豚汁	ちらし寿司 き야べつと竹輪の炒め物 甘夏みかんの缶詰 吸い物 	米飯180 g 白菜と豚肉のクリーム煮 カブのマスタードサラダ ペネボロネーゼ コンソメスープ	米飯180 g  鮭のチャンチャ焼 ごぼうサラダ 海老と玉ねぎのマリネ 吸い物
夕食	米飯180 g さわらの香味焼 大根とささみの梅和えサラダ 味噌汁	米飯180 g チンジャオロース もやしの中華風和え物 中華スープ	米飯180 g  スパニッシュオムレツ セロリと切り干し大根のザーサイ コンソメスープ	米飯180 g 鮭と白菜の柚子蒸し いんげんとホタテのサラダ 味噌汁	米飯180 g 鶏肉のあっさり中華味 ナムル 中華スープ	米飯180 g カレイのオリーブオイル焼き さつまいもと豚バラの甘辛照り煮 味噌汁	米飯180 g 若鶏のチーズ焼き 野菜豆 コンソメスープ
3時	クレープ	どら焼き 	ロールケーキ 	スイートポテト	人形焼	カップケーキ	ロールケーキ 

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯180 g サケの塩焼き ふきの含め煮 あみ佃煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g 厚揚げのきのこあんかけ キャベツとカニカマのサラダ 胡瓜の醤油漬 吸い物 牛乳	米飯180 g 豆腐と野菜のそぼろあん 切昆布と油揚げのおかか煮 うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g ウインナー玉子巻 ブロッコリーとコーンの和え物 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180 g キャベツとさつま揚げの中華煮 ふきと油揚げの田舎煮 昆布の山椒風味 中華スープ 牛乳	米飯180 g コンビネーションオムレツ ちくわの炒り煮 白菜漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 高野五目煮 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬 味噌汁 牛乳
	米飯180 g 和風ロールキャベツ かぶのそぼろ煮 ヨーグルトババロア 赤だし	米飯180 g 春巻き 白菜ゆかり和え 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 中華スープ	米飯180 g エビチリ れんこんきんぴら れんこんきんぴら トマトマリネ 中華スープ	米飯180 g カレーライス コールスローサラダ フルーツカクテル ジョア	米飯180 g 唐揚げ 胡瓜とホタテの酢の物 じゃがいもとチーズの青のり和え 中華スープ	米飯180 g 味噌ラーメン 杏仁豆腐 里芋とチーズのサラダ	米飯180 g エビと枝豆の豆腐ハンバーグ パイン 野菜豆ごった煮 豚汁
	米飯180 g 八宝菜 大根のサラダ 中華スープ	米飯180 g ブリ大根 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁	米飯180 g 肉豆腐 小松菜の煮びたし 味噌汁	米飯180 g ブリの山椒オリーブオイル焼き 枝豆とコーンのカラフルマリネ コンソメスープ	米飯180 g サケのムニエル マセドアンサラダ コンソメスープ	米飯180 g さわらの幽庵焼き 長芋と胡瓜の和え物 コンソメスープ	米飯180 g 豚肉のみぞれ和え かぼちゃの煮物 味噌汁
	3時 エクレア	ケーキ	チーズケーキ	抹茶まんじゅう	シュークリーム	ドームケーキ	パウンドケーキ
	25	26	27	28	29	30	31
	朝食	米飯180 g 野菜と豚肉の炊き合わせ 小松菜とツナの煮浸し 大豆ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180 g ふんわりカニ玉 切昆布と油揚げのおかか煮 紅芯大根 中華スープ 牛乳	米飯180 g さつま揚げと野菜の煮物 オクラとひじきの和え物 うずら豆 吸い物 牛乳	米飯180 g スクランブルエッグ マカロニサラダ しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180 g 炒り豆腐 昆布豆 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g ミートボール（柚子おろし） じゃが芋とおからのサラダ しそ昆布 味噌汁 牛乳
米飯180 g タンドリーチキン ラタトゥイユ 洋梨の缶詰 コンソメスープ		米飯180 g 回鍋肉 揚げ茄子ネギソースがけ 小松菜と人参のしらす和え 味噌汁	鶏南蛮そば えのきと竹輪の和え物 肉じゃが	米飯180 g 豚の角煮 じゃが芋の韓国風炒め 胡瓜とホタテの酢の物 中華スープ	さつまいもご飯 鶏肉の塩糍焼き ごぼうサラダ かぼちゃプリン 味噌汁	カレーパン カレイのムニエルおろしポン酢 ブロッコリーと海老のサラダ マンゴープリン コーンスープ	米飯180 g 松風焼 かぶと油揚げの煮物 抹茶ババロア 吸い物
米飯180 g 白身魚のみぞれ揚げ出し 大豆とひじきの煮物 吸い物		米飯180 g 鮭のしそたま焼き ほうれん草とカニカマの柚子味噌 味噌汁	米飯180 g 鶏肉のチーズクリームソース アスパラとベーコンの炒め物 ブロッコリーと海老のサラダ	米飯180 g エビフライ さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180 g まぐろのチーズつくね アボカドと豆のサラダ 吸い物	米飯180 g キッシュ風オムレツ 茄子とひき肉の味噌炒め コンソメスープ	米飯180 g カレイのピカタ 小松菜とちくわのゴマ和え コンソメスープ
3時 バームクーヘン		ドーナツ	白饅頭	アンドーナツ	シュークリーム	プチケーキ	どら焼き

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。 社会福祉法人 まごころ
まごころタウン*静岡