献　立　表

常食

						10/1	10/2	10/3
朝	A定食					ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ｴﾋﾞﾀﾞﾏｻﾗ 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食					ご飯　220g 鶏肉の治部煮 なす節味噌和え 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g 鰺の塩焼き(80) ﾋｷﾍﾞﾀのお浸し 果物(バナナ) 牛乳	ご飯　220g 鶏つくね野菜煮 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食					焼きそば エビ焼売② ごぼうサラダ	カレーライス（220g） 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯　220g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）
	B定食					ご飯　220g メバルの甘酢あんかけ エビ焼売② ごぼうサラダ	ご飯　220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ヨーグルトデザート	ご飯　220g 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）
夕	A定食					ご飯　220g 豚カツ 付）パックソース ビーンズサラダ いり豆腐	ご飯　220g 肉豆腐 南瓜いりこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾜｶﾒ・ﾊﾑﾍﾞﾝ)	ご飯　220g 鶏肉の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 ﾌﾛｯｺﾘｰのナムル 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)

		10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽﾊﾟｲｼｭｶﾚｰﾗｲｽ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾚｰｽﾊﾟﾝ40g･ﾊﾞﾀｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 小柱のクリーム煮 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ 90g･ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽｰﾌﾟ仕立て 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ﾀｲのｶｰﾄと野菜の炒め物 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾂﾅとﾋﾟｰﾏﾝのｽｰﾌﾟ 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･あんず ポークビーンズ 果物(オレンジ) 牛乳
	B定食	ご飯　220g ほっけの塩焼き 70 お浸し（ｵｸﾗ） 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　220g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　220g 高野豆腐の味噌煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　220g 豆豆あんかけ豆腐 果物(バナナ) 牛乳	ご飯　220g 野菜のそぼろ煮 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(オレンジ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　220g 鶏肉のトマト煮 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯　220g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯　220g ｷﾑﾁの唐揚雪味ｿｰｽかけ 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん めんかけつゆ(温) 付）一味唐辛子 竹輪とﾋｷﾍﾞﾀの金平 煮豆(金時豆)	ご飯　220g ﾂｲの野菜あん(揚 じゃが芋の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え	ご飯　220g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　220g 鰺の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ)
	B定食	ご飯　220g 鰺の照り焼き 付）大根おろし 鍋しぎ 春雨サラダ	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 春巻(50)	ご飯　220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯　220g 鰺の雲草焼き(80) 竹輪とﾋｷﾍﾞﾀの金平 煮豆(金時豆)	ご飯　220g 豚肉と木くらげ卵炒め じゃが芋の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え	ご飯　220g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　220g 鶏肉の磯辺揚げ 付）パック醤油 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ)
夕	A定食	ご飯　220g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯　220g ﾒﾙﾛｰﾄ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ｷｬﾍﾞﾂ(白身)入り） 杏仁豆腐 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麩)	ご飯　220g ミートローフ ｽﾊﾟｲｼｰｻﾗﾀﾞ(マヨ) フルーツ黒(黄桃) 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麩)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き 牛海のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) みたらし団子	ご飯　220g のし麩 切干大根煮(薩摩揚げ) ﾏﾀｰﾚｰﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ)ｷｳｲ 清し汁(ｽﾎﾟｰﾝﾀﾏｺﾞ)	きのこごはん 鰺の塩焼き(60) 付）大根おろし 付）パック醤油 ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯　220g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾟｰﾏﾝ和え(小松菜) 高切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾅﾒﾀｺ・ｷｷｮｳ)

		10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 黒ごもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾚｰｽﾊﾟﾝ40g･ﾊﾞﾀｰ 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ハムエッグ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物 果物(メロン) 牛乳
	B定食	ご飯　220g 厚揚とｾﾛﾘｰ菜の煮物 果物(バナナ) 牛乳	ご飯　220g 豆腐の卵とじ ﾀﾗﾓの和え物(ｷｷｮｳ・ｶｲﾜﾚ 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　220g 鰺の塩焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g 土佐納豆 大根の煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 大根の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　220g 鶏つみれの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g 焼き豆腐の煮物 茶巾の和え物 果物(メロン) 牛乳
昼	A定食	ご飯　220g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え（蕪・菜）	ご飯　220g ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽ(80) ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ) レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯　220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺｳﾀｹﾜｻﾋﾞ) ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）	ご飯　220g 八宝菜 焼売② 彩りなます	ビビンバ丼（220） 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	カレーピラフ(220) 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾚﾓﾝﾄﾞﾘｰ添え
	B定食	ご飯　220g 鮭のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	ご飯　220g 麩の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆) 甘酢和え（蕪・菜）	ご飯　220g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯　220g ﾀﾗ ﾘﾗﾝﾊﾟｹﾞﾃｨ 里芋の煮物 わさび和え(ｺｳﾀｹﾜｻﾋﾞ) ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）	卵とじきしめん 250 鮭かけつゆ(卵とじ) 焼売② 彩りなます	ご飯　220g 鰺のﾁｬﾝﾎﾟﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯　220g ﾂｲの雪草ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾚﾓﾝﾄﾞﾘｰ添え
夕	A定食	ご飯　220g 美原はるみさん監修の 香るみハンバーグ サイコロサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷｷ）	ご飯　220g ﾊﾑ･ﾁｰｽの和風ｿｰｽ(揚 野菜の甘み煮物 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯　220g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の酢の物 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)	ご飯　220g 酢飯 白菜の中華和え 胡麻団子(1個) 中華ｽｰﾌﾟ(ﾀﾏｺﾞ・ねぎ)	牛丼（220） 小松菜の和え物 フルーツ黒(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐)	ご飯　220g チキンカツ 付）パックソース 揚なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　220g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 切り豆布の煮付け ポン酢和え(ｷｭｳﾘ･ﾄﾏﾄ) 卵ｽｰﾌﾟ

		10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝	A定食	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･あんず ハム野菜ソテー 果物(バナナ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ 90g･ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽｰﾌﾟ煮(ﾁｰｽﾞ) 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬｶﾞｲﾓと挽肉のｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ｽﾗﾌﾞﾀﾞﾙｽｳﾞﾀﾞ 果物(バナナ) 牛乳
	B定食	ご飯　220g 砂り卵 和え物(白菜・胡瓜) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　220g 玉豆野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　220g 和風炒め(ﾑｷｴﾋﾞ) 果物(バナナ) 牛乳	ご飯　220g がんもと野菜の煮物 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g 鰺の塩焼 ｻﾗﾀﾞの和え物(ｷｷｮｳ・ｶｲﾜﾚ 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g 筑前煮 果物(バナナ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　220g ブリの照り焼き(80) さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ・ｼﾗｼﾞﾘ)	美原はるみさん監修の チキンカレー（220g） ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	美原はるみさん監修の ｽﾊﾟｲｼｰｻﾗﾀﾞ コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　220g ﾒﾙﾛｰﾄのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）	ご飯　220g ﾎｰﾙﾌﾟｼﾞｮｰ 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　220g 牛焼肉 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　220g 鶏肉の梅風照焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え
	B定食	ご飯　220g 牛肉ﾀﾞﾃﾞｨｰﾙ煮込み さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ・ｼﾗｼﾞﾘ)	ご飯　220g 鮭のｴﾘﾝ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾎﾞﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖ)	ご飯　220g ｸﾛｶｼﾞｷの揚げ浸し コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　220g 揚げ麩のあんかけ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）	ご飯　220g 鰺のチーズ焼き(80) 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　220g 秋刀魚の塩焼き(1尾) 付）大根おろし 付）パック醤油 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　220g 豚肉のｱｽﾊﾟｿｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え
夕	A定食	ご飯　220g 鶏肉のマスタード焼き ﾎﾟﾃｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ) 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　220g 天ぷら（竹の子） 天つゆ 砂り豆腐 海藻サラダ（ｷｭｳﾘ）	ご飯　220g 梅しそご飯 鰺の照り煮 甘酢和え(ｷｭｳﾘ･ﾜｶﾒ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯　220g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾀｰﾚｰﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ)ｷｷｮｳ	ご飯　220g 親子煮 酢の物（ｷｭｳﾘ･ﾜｶﾒ） 手作りゼリー（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　220g ホキの磯辺揚げ 付）パック醤油 金平ごぼう 高切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)	ご飯　220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) チョコプリン

		10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
朝	A定食	ﾚｰｽﾊﾟﾝ40g･ﾊﾞﾀｰ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ポークビーンズ 果物(メロン) 牛乳	★ﾊﾟﾝ 90g･ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｽｰﾌﾟ 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ スープ煮(トリ) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾂﾅとﾋﾟｰﾏﾝのｽｰﾌﾟ 果物(メロン) 牛乳	ﾊﾟﾝ 90g･ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬｶﾞｲﾓのｽｰﾌﾟ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食	ご飯　220g ｲﾜｼつみれの煮物 津照三絲 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　220g メバルの煮付け 煮浸し(ｺﾏﾂﾅ・ｺﾝﾆｬｸ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　220g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g 卵焼(手作り) 鶏の煮付 果物(バナナ) 牛乳	ご飯　220g 鰺の塩焼き 50 野菜とちくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　220g 野菜のそぼろ煮 果物(メロン) 牛乳	ご飯　220g 砂り卵 ゆかり和え（長芋） 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	五目あんかけ焼きそば 焼売③ かふのナムル	チキンライス ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾅ）	ご飯　220g チンジャオロース 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）	ご飯　220g 鰺の甘酢あんかけ 筍その生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	ご飯　220g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え	ご飯　220g ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ じゃがいもの炒め煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　220g 松風焼き 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾏｺﾛｰﾆ和え(ｷｭｳﾘ･ﾂﾅ)
	B定食	ご飯　220g 鮭の雲草焼き(80) 焼売③ かふのナムル	ご飯　220g ﾒﾙﾛｰﾄのｶﾚｰ風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾅ）	きつねうどん(250) めんかけつゆ(温) 付）一味唐辛子 春巻(50) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　220g 豚肉の照り焼 筍その生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	ご飯　220g ﾂﾅの雲草ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼 付）パックソース 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え	ご飯　220g チンジャオ じゃがいもの炒め煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　220g ﾀﾗﾓの煮浸し 付）パック醤油 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾏｺﾛｰﾆ和え(ｷｭｳﾘ･ﾂﾅ) ふりかけ（Caｶﾙｶﾞ）
夕	A定食	ご飯　220g ビーフシチュー 蛍合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛｰﾄﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	ご飯　220g 蟹玉 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑﾝﾄﾞﾘ) 杏仁豆腐	ご飯　220g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾏﾖ) 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆麩)	ご飯　220g コロッケ 付）パックソース ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ(ﾋﾟｰﾝｽﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞﾝ)	ご飯　220g ｸﾛｶｼﾞｷの竜田揚げ 付）レモン 大豆とひじきの煮物 あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　220g ホキの唐揚野菜ｿｰｽ 饂飩含わせ(がんも) ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ)

＊　献立は都合により変更する場合があります。