

10月のメニュー

	平成30年10月01日(月)	平成30年10月02日(火)	平成30年10月03日(水)	平成30年10月04日(木)	平成30年10月05日(金)	平成30年10月06日(土)	平成30年10月07日(日)
朝	ビスケット&黒糖食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	米飯 味噌汁のり スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	ゆかりご飯 カリフラワーとツナの煮物 巻麩とわかめの味噌汁	米飯 ふりかけ(川俣) ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 オレシジュース	チョコチップメロンパン バナナと野菜のソテー 牛乳	ホットック & ヨコパル 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	おいものクリーム マカロニサラダ 牛乳
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え 大根の赤だし	米飯 たらこの五目あんかけ じゃがいもの煮物 わかめごまサラダ	鶏の照り焼き丼 がんもの煮物 冬瓜のおすまし フルーチェ (ピーチ)	米飯 エビのチリソース炒め チンゲン菜の和え物 豆腐のスープ	米飯 牛肉と春雨の炒めもの かぼちゃの含め煮 洋梨	米飯 白身魚フライ&万博ポテト キャベツと大豆のサラダ ポットのコンソメスープ	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 ほうれん草のサラダ しいたけのスープ
夕	米飯 かれのいカレーニエル キャベツとウィンナーのソテー 黄桃	麦飯 豚肉の甘辛煮 チンゲン菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	米飯 魚の豆乳野菜ソース 大根のコンソメ煮 野菜サラダ	麦飯 厚揚げと牛肉の甘辛煮 小松菜のツナ和え レンコンの胡麻醤油炒め	米飯 あじのマリネ レタスとカリフラワーのサラダ ポテトスープ	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き かぶの煮物 白菜のピーナツ和え	米飯 赤魚の煮付け じゃがいもの生姜醤油炒め もやし和え物
朝	アップトスト&ミニパン 元気ヨーグルト コーンスープ	メロンパン 野菜のトト煮 牛乳	レースンペストリー ウィンナーと野菜のスープ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナと白菜の煮物 豆腐のおみそ汁 豆乳バナナ	黒糖ロール ヤングコーンソテー 牛乳	バナナロール&ミニパン 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	ミニチョコ食パン カリフラワーのマヨサラダ 牛乳
昼	米飯 さばのねぎマヨ焼き ポットの青じそ炒め 豆腐のおみそ汁	焼きそば 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ 白桃	洋風散らし寿司 かれのい辛子揚げ 小松菜のお吸い物 カスタードプリン	和風カレー 即席ピクルス ほうれん草のソテー マンゴー	米飯 あじのソテーペペロンチーノ 野菜ときのこのソテー りんごヨーグルト	麦飯 肉じゃがごま風味 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え	だいこん菜飯 さばの塩焼き 白菜とかまぼこの和え物 かぼちゃのおみそ汁
夕	米飯 メンチカツ じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草とヤングコーンの炒め	米飯 ホキのあんかけ ごぼうの胡麻和え ほうれん草のピリ辛炒め	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き ほうれん草と沢庵の和えもの 大根のかにあんかけ	米飯 ほぎの中華炒め しるなの和え物 ホタテのスープ	米飯 豚肉の柳川風煮 揚げ出し豆腐 生姜和え	米飯 さわらの韓国風照り焼き ごぼうの和え物 キャベツのおみそ汁	米飯 チキンのトマト煮 ゴボウサラダ 小松菜とハムのソテー
朝	アップトスト&ミニパン 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳	レモンフラワーパン じゃがとベーコンのコンソメ風味 牛乳	米飯 ふりかけ(加々) 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 シリア (ブルーベリー)	チョコカスター キャベツのフレンチドレサラダ 牛乳	ホットック & カスタード 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	りんりんりんご かぼちゃのソテー 牛乳
昼	米飯 ハーフチキン 小松菜のイタリアンソテー インゲンのツナマスタード和え	麻婆丼 大根のごま油炒め チンゲン菜のポン酢和え 洋梨	きのご飯 鶏肉の照り焼き はりはり漬け なすのおみそ汁	麦飯 鮭の生姜みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ じゃが芋のコンソメスープ	焼きそば かぶの和え物 小松菜のすまし汁 フルーツカクテル	米飯 蒸魚のみぞれがけ じゃがいものうま煮 ごぼうの胡麻和え
夕	米飯 かれのい唐揚げカレー風味 ヤングコーンの和風サラダ ほうれん草の赤だし	米飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうのおろししょうゆ和え とろろ昆布のお吸いもの	米飯 白身魚のオニオンスープ仕立て スイートサラダ ツナと野菜のソテー	米飯 牛肉のオスターソース炒め そばサラダ 冬瓜の煮物	米飯 さごしの揚げ煮 青菜のソテー炒め 白菜とちくわの和え物	米飯 さばの葱蒸し 里芋とオクラの煮物 揚げたいとひらだけの和え物	米飯 ローストポークのマスタードソース かぼちゃの和え物 マスカットゼリー
朝	ハーフトスト&ミニパン 元気ヨーグルト コーンスープ	クリームパン バナナと青菜のソテー 牛乳	レースンパン ソーセージと野菜ソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草のおみそ汁 りんごジュース	こしあんぱん ツナサラダ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	ホワイトミルクパン 大豆のトマト煮 牛乳
昼	親子丼 揚げだし豆腐の野菜あん 青菜の和え物 しめじの赤だし	米飯 ミックスフライ ゴボウとえんどうのサラダ かき玉コンソメスープ	オムライス チキンとアスパラガスのサラダ じゃがいものスープ 揚げバナナ (南瓜入り)	中華丼 つくねと大根の旨煮 もやしのポン酢和え 杏仁豆腐	米飯 焼き栗ポット&バナナ パンフキンサラダ コンソメスープ	麦飯 みそかつ 小松菜の卵とじ 抹茶ケーキ (バナナ入り)	米飯 白身魚のグリーンソース 焼き インゲンのレモンマリネ カリフラワーのスープ
夕	米飯 あじの中華蒸し ほうれん草のピーナツ和え 竹の子の炒め物	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ キウイ&りんご	米飯 さばのみりん焼き れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 さわらのホイル焼き 菊菜ののり和え 里芋のお吸いもの	わかめご飯 牛肉みそ炒め 豆腐サラダ 黄桃	米飯 さばの甘酢炒め いかの胡麻醤油和え 白菜のおみそ汁	米飯 豚肉のソテーおろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え



●今月の行事食●

- ・10月10日(水) 昼食 …… おたのしみメニュー
- ・10月31日(水) 昼食 …… ハロウィーン



10月に入り、一気に秋らしい気候となりました。朝夕の気温差が、大きくなってきたので利用者さんの体調管理に気をつけて、元気に過ごしていただこうと思います。

先月は、27日にお月見メニューを提供しました。「わぁ、ゼリーにうさぎさんおる！先生見て！」「おうどん美味しい！」と、皆さん楽しそうに食事をされました。(管理栄養士 山本)

