

10月のメニュー

朝 昼 夕	 <h2 style="text-align: center;">平成28年10月</h2>					平成28年10月01日(土)	平成28年10月02日(日)
						【温】おかつパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	おいものクリーム マカロニサラダ 牛乳
						赤飯 さんまの塩焼き はりはり漬け はんぺんのお吸いもの 海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げおろし醤油 小松菜のわさび和え	米飯 白身魚のカレーニエル かぼちゃのソテー なし 米飯 ハーフチキン 小松菜のイタリアンソテー もやしのごましょうゆ和え

朝	【温】エッグトースト&ミニパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	シュガーバターコップ 野菜のトマト煮 牛乳	レースンパストリー ウイナーと野菜のスープ 煮 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 豆腐のおみそ汁 ピーチジュース	北海道シカヅ ヤングコーンソテー 牛乳	【温】おかつパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ミニチョコ食パン スバゲティサラダ 牛乳
昼	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁	米飯 クリスピーから揚げ ハンサンスウ 春菊のお吸いもの	米飯 かれいの唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 青りんごゼリー	ちゃんぽん 金平ごぼろ 小松菜の錦糸和え ブドウゼリー	米飯 ぶりの中華風みそ煮 ほうれん草のくるみみそ和え 大学いも	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 キヌメ(バニラアイス)	親子丼 揚げだし豆腐の野菜あん 青菜の和え物 赤だし
夕	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え	米飯 鮭の味噌だれかけ だいごんの信田煮 白菜のコールスロー	米飯 キャベツメンチカツ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	焼肉丼 小松菜のザーサイ炒め やまいもの乙女和え ヨーグルトパバロア	だいごん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 とんべい風 なすとピーマンの煮物 かぼちゃの和えもの

朝	【温】コーンポトツト&ミニパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	シュガーバターコップ ほうれん草とたまごの炒め物 牛乳	ミルクパン 里芋とベーコンのコンソメ風味 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 シヨア(ブルーベリー)	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト バナナ豆乳	りんごパン かぼちゃのソテー 牛乳	
昼	麦飯 かれいの梅ソースかけ オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁	米飯 クリームシチュー ひじきのマリネサラダ フルーチェ(みかん)	まぐろのたたきごまだれ丼 野菜の天ぷら 青菜とひじきの和え物 梨	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨煮 もやしのおろし和え さつまいものおみそ汁	菜めし(半量) 肉にゆづめん 酢の物 ブドウゼリー	十五穀ご飯 さばの加えのこあん かぼちゃの和え物 しめじのおみそ汁	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え 梨	
夕	きのご飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け	米飯 さわらのバター醤油焼 そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 かぼちゃのひき肉フライ じゃがいものたらこ炒め 春菊の和え物	米飯 Ii カツ&かつ トマト豆腐 春雨の酢の物	米飯 酢豚 さつまいものポテトサラダ なすのおみそ汁	米飯 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜の和え物	米飯 あじのにんにくみそ焼 青菜のゆず和え だけのこと豆腐のおみそ汁	

朝	【温】ルチントースト&ミニパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	加熱トースト&シヨア 丼と青菜のソテー 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) かんぴょうの煮物 ほうれん草のおみそ汁 りんごジュース	チョコツイスト ツナサラダ 牛乳	【温】おかつパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ホワイトミルクパン 野菜のトマト煮 牛乳	
昼	米飯 豚肉のしょうが焼き ナムル バナナ	三色そばろ丼 れんこんのはさみ揚げ 菜の花の彩り和え マンゴー	エビフライカレー しらすサラダ 福神漬 フルーチェ(ブドウ)	栗ごはん さんまの塩焼き 筑前煮 梨	ピラフ ボークビーンズ 卵サラダ フルーチェ(いちご)	米飯 和風照り焼きハンバーグ チキンとキャベツのサラダ ブドウゼリー	オムライス チキンとアスパラガスのサラダ 白菜のスープ パイ	
夕	麦飯 塩鮭 ブロッコリーの塩昆布和え 白菜のおみそ汁	米飯 かにクリームコロッケ トマトと海草のサラダ ほうれん草のおみそ汁	米飯 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のツナ和え 大豆のスープ	焼きそば 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ 柿	米飯 たら和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	米飯 さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐	米飯 ポトフ 豆腐ステーキ 春菊の和え物	

朝	【温】ビザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳	ミルクパン 丼と青菜のソテー 牛乳	米飯 うめびしお 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	ツナサンド&加熱トースト 元気ヨーグルト バナナ豆乳	ワンローフ ウイナーと野菜のクリーム煮 牛乳	
昼	十五穀ご飯 めかじきの幽庵焼き キャベツとしらすの和え物 うすあげのおみそ汁	米飯 チャブチエ 生姜和え 具沢山汁	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	米飯(半量) カレーうどん 高野の含め煮 しめじと豆腐のお吸いもの	米飯 秋鮭の味噌だれかけ 切干大根の酢の物 フルーチェ(ぶどう)	米飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ フルーチェ(ぶどう)	米飯 Ii フライ&かつフライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	
夕	米飯 肉じゃが 温泉卵 白菜のおろししょうゆ和え	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	米飯 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	麦飯 サラダロールフライ&から揚げ ピーマンの炒め物 豆腐のとろみスープ	米飯 かぼちゃの揚げ物 かぼちゃの揚げ物 豆腐のとろみスープ	米飯 かぼちゃの揚げ物 かぼちゃの揚げ物 豆腐のとろみスープ	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 飲茶 白菜のゆずしょうゆ和え	

朝	【温】エッグトースト&ミニパン 元気ヨーグルト バナナ豆乳					
昼	麦飯 ポテトコロッケ 小松菜の卵とし フルーチェ(みかん)					
夕	米飯 塩さば 青菜のお浸し 豆腐とワカメのおみそ汁					

●今月の行事食●  
・10月12日(水) 昼食 おたのしみメニュー

秋が来ましたが、雨模様で鬱々した日が続きますね。季節の変わり目で、施設でも風邪の利用者さんがちらほら。施設では、昨年から風邪予防に緑茶を提供しています。まだ2年目なので、どこまで効果があるかわかりませんが、食べ物の力で病気を未然に予防できれば嬉しいですね。緑茶のカテキンパワー、今年の冬に活躍して欲しいです。(管理栄養士 枝澤)