

🎃 10月のメニュー 🎃

	平成27年10月			平成27年10月01日(木)	平成27年10月02日(金)	平成27年10月03日(土)	平成27年10月04日(日)
朝				米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ヨーグルッペ	チョコチップメロンパン パスタと野菜のソテー 牛乳	ツマヨール&ホテトール 牛乳	おいものクリーム マカロニサラダ 牛乳
昼				赤飯 牛肉みそ炒め ごま豆腐 白菜のお吸いもの	わかめご飯 さんまの塩焼き はりはり漬け はんぺんのお吸いもの	米飯 白身魚のカレームニエル かぼちゃのソテー なし	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁
夕				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 マスカットゼリー	米飯 ハーブチキン 小松菜のイタリアンソテー もやしのごましょうゆ和え	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え	米飯 たららのから揚げ五日あかけ 人参の金平 青菜ののり和え
	平成27年10月05日(月)	平成27年10月06日(火)	平成27年10月07日(水)	平成27年10月08日(木)	平成27年10月09日(金)	平成27年10月10日(土)	平成27年10月11日(日)
朝	【温】エッグトースト&ミアンパン 元気ヨーグルト 牛乳	シュガーバターコッペ 野菜のトマト煮 牛乳	レーズンパストリー 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 ごぼうのおみそ汁 バナナ豆乳	北海道シカク スパゲティサラダ 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	ミニチョコ食パン ヤングコーンソテー 牛乳
昼	米飯 クリスマスから揚げ パンサンスウ 春菊のお吸いもの	ゆかりご飯(半量) お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	鮭とろろ丼 五目豆 ごぼうのおみそ汁 フルーチェ(りんご)	親子丼 揚げだし豆腐の野菜あん 青菜の和え物 赤だし	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト	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	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
夕	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 さわらのホイル焼き じゃが芋とアスパラの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ほうれん草のソテー	焼肉丼 小松菜のザーサイ炒め やまいもの乙女和え ブドウゼリー	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 なすとピーマンの煮物 かたろの和えもの	きのこ御飯 鶏肉の照り焼き ピリ辛炒め はりはり漬け
朝	【温】ツマヨール&ミチズン 元気ヨーグルト 牛乳	シュガーバターコッペ ほうれん草とたまごの炒め物 牛乳	チョコチップメロンパン スクランブルエッグ 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 シリア(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 牛乳	シュガーバターコッペ かぼちゃのソテー 牛乳
昼	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)	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	ケチャップライス かぼちゃのひき肉フライ いかのマリネ パンプキンプリン	菜めし(半量) 肉にゆめん 酢の物 ブドウゼリー	十五穀ご飯 さばの加-きのこあん かたろの和え物 しめじのおみそ汁	米飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え たけのこと豆腐のおみそ汁	米飯 豚肉のしょうが焼き ナムル バナナ
夕	米飯 とろあじの塩焼きシューマイ添え そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 E.C.&カマフライ トマト豆腐 春雨の酢の物	米飯 さわらの西京焼きシューマイ添え じゃがいものたらこ炒め 春菊の和え物	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	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え 梨	麦飯 塩鮭 ブロッコリーの塩昆布和え 白菜のおみそ汁
朝	ミルクパン ビーフのガーガー 牛乳	【温】ルチン&ミチズン 元気ヨーグルト 牛乳	レーズンパン コーンコールスロー 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	ホワイトミルクパン ソーセージと野菜ソテー 牛乳	【温】ホットドッグ & ジャケット 牛乳
昼	三色そぼろ丼 なすと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 ポークビーンズ 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	米飯 シーフードフライタルソース 白菜の生姜酢和え パイン	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
夕	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	米飯 塩こうじのホイコーロー 菜の花としめじの和え物 たまごとらのスープ	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	米飯 肉じゃが 温泉卵 白菜のおろししょうゆ和え
朝	【温】ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ミルクパン 丼と青菜のソテー 牛乳	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 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ペ スクランブルエッグ 牛乳	ツマヨール&ホテトール 牛乳	
昼	米飯 チャプチェ 生姜和え 具沢山汁	あんかけ混ぜ焼きそば キャベツのごま酢和え 野菜スープ リチン&ミチズン	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	米飯 秋鮭の味噌だれかけ 切干大根の酢の物 しめじと豆腐のお吸いもの	米飯 E.C.フライ&カマフライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	米飯 鶏の炭火焼 野菜の炒り煮 オレンジゼリー	
夕	揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	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 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	米飯 か-はんぺんフライ&カマフライ 長芋のオムレツ炒め コールスロー	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 飲茶 白菜のゆずこしょう和え	五目散らし寿司 大根の煮物 小松菜のツナ和えしょうが風味 たまねぎのおみそ汁	

●今月の行事食●

・10月14日(水) 昼食 お楽しみメニュー

来月に、年に一度の大イベントひびき園祭が開催されます。今年の飲食模擬店の内容は、有志の利用者の方にお集まりいただきメニューを提案していただきました。そして複数のメニューから、何回か多数決をとって模擬店の内容が決まりました。利用者の皆様に、大変頭をひねっていただきまして、例年とは一味違う内容になっています！お楽しみに。(管理栄養士 枝澤)