

♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
平成24年 10月		朝	ごはん しば漬け 切干大根の煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁	朝	カマンベールチーズ&ショコラロール ハムと野菜のソテー 牛乳	朝	クリームエスカルゴ&レーズンロール ウインナーと野菜のクリーム煮 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(のりたまご) ししゃも オレンジジュース ごぼうのおみそ汁	朝	ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(しそ) れんこんの煮物 りんごジュース 春菊のおみそ汁
		10/1 昼	赤飯 メヌケの煮付け 和風サラダ パイナップル キャベツのおみそ汁	10/2 昼	三色そばろ井 筍と豆腐の揚げ出し りんご	10/3 昼	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ハムと野菜サラダ 黒糖ミルクプリン 小松菜と玉葱のスープ	10/4 昼	ナポリタン カリフラワーサラダ オレンジゼリー	10/5 昼	ごはん 鮭のレモン風味焼き ベーコンのなすのソテー キャベツのレモン漬け コンソメスープ	10/6 昼	ごはん さわらの黄身焼風 なすの旨辛炒め 高菜漬け なめこのおみそ汁
		10/1 夕	ごはん 一口カツ 高野の含め煮 青菜のぬた 素麺のお吸いもの	10/2 夕	ごはん いかと野菜の炒め物 カリフラワーとツナの中巻煮 もやしのナムル 大根のスープ	10/3 夕	混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ 温奴 蒸しぎょうざ 春雨スープ	10/4 夕	ごはん きのこ入り鶏つくねの照り焼き 刻み昆布と厚揚げの煮物 酢の物 湯葉のお吸いもの	10/5 夕	ごはん ミックスフライ かにかま入り炒り卵 もやしのおろししょうゆ和え 白菜のカレースープ	10/6 夕	ごはん すき焼き風煮 青菜と干しえびの炒め物 いんげんの和え物 玉ねぎのお吸いもの
		朝	おいもちゃん ごぼうサラダ 牛乳	朝	ごはん たいみそ かぼちゃの煮物 牛乳 キャベツのおみそ汁	朝	ショコラロール&カスタードロール ウインナーのスープ煮 牛乳	朝	いちごジャムパン ツナと青菜のソテー 牛乳	朝	ごはん ふりかけ(さけ) 山菜の煮物 ヨーグルツペ 大根のおみそ汁	朝	キャラメルリング キャベツのトマト煮 牛乳
10/7 昼	ごはん 鶏肉の塩からあげ 里芋のかにあんかけ しその実漬け えのきのお吸いもの	10/8 昼	五目チャーハン なすの揚げびたし 海藻サラダ	10/9 昼	ごはん あじの南蛮漬け 豆腐の銀あんかけ つば漬け たけのこのお吸いもの	10/10 昼	オムライス グラタン ポークソテー	10/11 昼	キーマカレー マセドアンサラダ 塩辛と鶏肉の生姜醤油炒め オレンジ	10/12 昼	ごはん さんまの幽庵焼き 長辛と鶏肉の生姜醤油炒め しば漬け ごぼうのおみそ汁	10/13 昼	炊き込みごはん きつねうどん ほうれん草のおかか和え マスカットゼリー
10/7 夕	とろろご飯 かれないの利体焼き ごま豆腐 カリフラワーの和え物 大根のおみそ汁	10/8 夕	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうの旨辛炒め 青菜のピーナツ和え きのこのコンソメスープ	10/9 夕	ごはん 海老と卵の干草焼き 五目豆 春菊のわさび和え じゃが芋のおみそ汁	10/10 夕	ごはん 鶏のチリソース炒め きつねのレンコンの漬物きんぴら シルバーサラダ わかめスープ	10/11 夕	ごはん 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 白菜のおみそ汁	10/12 夕	ごはん 八宝菜 がんもの吹き合わせ カリフラワーの和え物 小松菜のお吸いもの	10/13 夕	ごはん 牛肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのえびあんかけ なます 春雨のスープ
10/14 昼	木の葉井 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え	10/15 昼	ごはん 鶏肉の味噌煮 ブロッコリーの和風和え たくあん 青菜のお吸いもの	10/16 昼	ごはん さばの香り煮 れんこんの炒め物 バナナ 豆腐のおみそ汁	10/17 昼	ごはん 鮭のレモン醤油焼き うの花 桜だいいん 玉ねぎのお吸いもの	10/18 昼	ごはん 豚肉のキャベツのピリ辛炒め 五色煮 高菜漬け はんぺんのおみそ汁	10/19 昼	ごはん メヌケのおろし煮 卵と高菜の炒め物 黄桃 とろろ昆布のお吸いもの	10/20 昼	ごはん 牛肉のごま風味炒め 春巻き パイナップル 玉子スープ
10/14 夕	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 白菜の和え物 しいたけスープ	10/15 夕	ごはん あじの揚げ漬け 春雨の炒め物 もずく酢 しいたけスープ	10/16 夕	ごはん 卵焼き和風あんかけ ソーセージとキャベツの炒め煮 ツナと大根のサラダ 玉ねぎのおみそ汁	10/17 夕	ごはん 鶏肉と野菜クリーム煮 人参のソテー ブロッコリーのマヨ醤油和え カリフラワーのコンソメスープ	10/18 夕	ごはん うぐいす豆 玉ねぎの煮物 フルーツジュース さつまいものおみそ汁	10/19 夕	ごはん 枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ 0 マカロニスープ	10/20 夕	ごはん たららの香辛焼き かぼちゃの含め煮 青菜のポン酢和え 春雨のスープ
10/14 朝	べーコンとじゃが芋のソテー 牛乳	10/15 朝	ごはん しそ昆布佃煮 厚揚げの煮物 牛乳 かぼちゃのおみそ汁	10/16 朝	チョコカスター チキンボールのスープ煮 牛乳	10/17 朝	クリームパン もやしとハムのソテー 牛乳	10/18 朝	ごはん うぐいす豆 玉ねぎの煮物 フルーツジュース さつまいものおみそ汁	10/19 朝	ごはん 豚肉のキャベツのピリ辛炒め カリフラワーのケチャップソテー	10/20 朝	ごはん ふりかけ(かつお) 大豆の煮物 オレンジジュース 春菊のおみそ汁
10/21 昼	レーズンペストリー コーンサラダ 牛乳	10/22 昼	ごはん しその実漬け ひじきの煮物 牛乳 しいたけのおみそ汁	10/23 昼	レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	10/24 昼	ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	10/25 昼	ごはん ふりかけ(のりたまご) 刻み昆布の煮物 りんごジュース ニラのおみそ汁	10/26 昼	ごはん チョコツイスト いんげんのサラダ 牛乳	10/27 昼	ごはん たいみそ 切干大根の煮物 ヨーグルツペ ごぼうのおみそ汁
10/21 夕	二色井 なすとちくわのきんぴら ぶどうゼリー	10/22 夕	ごはん さんまの深味干し きんぴられんこん 杏にフルーツ(葡萄) もやしのお吸いもの	10/23 夕	ごはん 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つば漬け なすのおみそ汁	10/24 夕	ごはん 天ぶら盛り合わせ ごま和え 含め煮 きのこの汁	10/25 夕	ごはん 鮭の石狩鍋風 ひじき入り卵焼き しば漬け きのこのお吸いもの	10/26 夕	ごはん さんまの梅しそフライ キャベツのカレー炒め ピーチゼリー コンソメスープ	10/27 夕	ごはん さごしのもろみ焼き 炒り豆腐 フルーチェ(いちご) なめこのお吸いもの
10/21 朝	ごはん 豚肉の野菜炒め 長芋の白煮 白菜のレモン和え ごぼうのおみそ汁	10/22 朝	ごはん ハンバーグ キャベツとあさりの洋風煮 大根サラダ クリームスープ	10/23 朝	ごはん 白身魚のムニエルマトソース かぼちゃのコンソメ煮 チーズと野菜サラダ マカロニスープ	10/24 朝	ごはん 五目炒め 大根の煮物 もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	10/25 朝	ごはん 炒り鶏 冬瓜の煮物 春菊のわさび和え 玉ねぎのおみそ汁	10/26 朝	ごはん 炒り鶏 白菜の梅風味サラダ さといものおみそ汁	10/27 朝	ごはん 松風焼き ピーマン炒め 白菜の和え物 厚揚げのおみそ汁
10/28 朝	ミニあんぱん&レーズンロール コンビーフと野菜ソテー 牛乳	10/29 朝	ごはん ふりかけ(タラコ) ごぼうとちくわの煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁	10/30 朝	いちごジャムパン ピーズサラダ 牛乳	10/31 朝	ケチャップソテー 牛乳	10/28 夕	たん担麵 かぼちゃの含め煮 海老とキャベツの辛子和え マスカットゼリー	10/29 夕	ごはん たららのオーロラ焼き 里芋のごま煮 菜の花のゆずしょうゆ和え 素麺のお吸いもの		



厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆ 印の日です  
 ☆10月5日(金曜日) 昼食 レモンの日 ☆10月24日(水曜日) 昼食 秋の行楽メニュー  
 ☆10月10日(水曜日) 昼食 お楽しみメニュー

スーパーに、さんまや栗が陳列されていると秋の訪れを感じます。インフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行し始める時期ですので、夏の疲れがなかなかとれていない方は生活リズムや食事、睡眠をしっかりとって寒い冬の訪れに備えて下さい。秋の味覚さんまは、体の機能を整えるたんぱく質とその働きを助けるビタミンB6も豊富です。また、動脈硬化や生活習慣病の予防に効果がある多価不飽和脂肪酸も多く含んでおり、健康的な食材です。旬の時期に、たくさん食べたいですね。(管理栄養士 枝澤)