

献立表



	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)
朝	米飯 味噌汁(さつま芋・しめじ) 切干大根の煮付け 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(もやし・椎茸) 白菜の煮浸し 牛乳 明太風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・なめこ) 金平牛蒡 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜・舞茸) ぜんまい煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 卵の花の炒り煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 肉じゃが 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(もやし・椎茸) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 豚肉の塩だれ炒め 里芋のきのこあんかけ オレンジ	米飯【ようかんの日】 味噌汁(蕪・葉大根) 魚のとろろ昆布焼き 蒟と油揚げの煮物 手作り水ようかん	米飯 コンソメスープ 赤魚のムニエル ほうれん草のソテー 牛蒡サラダ	ビビンバ丼 わかめスープ ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	米飯 コンソメスープ 魚のパン粉焼き 茄子と竹輪の煮物 りんご缶	豆乳ロールパン 豆乳クラムチャウダー ミニハンバーグ 豆乳ブラマンジェ 【豆乳の日】	米飯【里芋の日】 味噌汁(白菜・えのき) 手作り里芋コロッケ 切干大根の煮物 手作りグレープゼリー
夕	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) ホキのチリマヨ焼き 蟹焼売 青梗菜の中華風和え	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の黒酢煮 ピーマンのじゃこ炒め 大根サラダ	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 松風焼 ガーリックバター醤油ポテト メロンムース	米飯【トマトの日・ポテサラの日】 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーソテー 手作りポテトサラダ	米飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 オクラのおかか和え	米飯 清汁(大根・葉大根) きのこ竹輪の玉子とじ 豆腐の木の芽味噌焼き もやしの酢の物	米飯 味噌汁(豆腐・葱) 鱈の塩麴焼き 長芋の磯辺炒め じゃこおろし
おやつ	カントリーマアム	レモンケーキ	雪の宿	バナナカステラ	吹雪饅頭	焼きドーナツ(豆乳)	ピザまん 【ピザまんの日】

10月10日は目の愛護デー。目を大切にしようという日です。目に良い食材を多く取り入れた献立にしています。
10月10日の10を、右回しにすると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります