



献立表



	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ・貝割れ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(モヤシ・葉大根) がんもの含め煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(蕪・ナメコ) 卵の花の炒り煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(玉ねぎ・ワカメ) 五目金平 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(キャベツ・シメジ) 切り干し大根の煮付 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋・エノキ) 筑前煮 牛乳 のり佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白菜の煮浸し 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ウインナーとキャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ	米飯 清汁(豆腐・ネギ) 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の煮物 イチゴムース	クルミパン【クルミの日】 きのこシチュー オムレツ キャベツサラダ	米飯【とんかつ・コーヒーの日】 味噌汁(豆腐・貝割れ) とんかつ ブロッコリーのコンソメ煮 手作りコーヒーゼリー	米飯ハーフ【豚骨ラーメン】 豚骨ラーメン 餃子 手作り杏仁豆腐	米飯 コンソメスープ 魚の香草ムニエル ペンネのケチャップ炒め バナナ	米飯 たまごスープ 回鍋肉 きのこの玉子焼き ナムル
夕	米飯 味噌汁(切麩・ワカメ) 擬製豆腐 南瓜のいとし煮 洋梨缶	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 鱈のコーンマヨ焼き 白はんぺんの煮物 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁(玉麩・ネギ) 鶏肉の治部煮 大根となるとの煮物 みかん缶	米飯 味噌汁(モヤシ・椎茸) 鶏肉の梅照り焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 インゲンの胡麻和え	菜飯【豆腐の日】 味噌汁(里芋・貝割れ) 手作り揚げ出し豆腐 白菜の炒め煮 オクラの湯葉和え	米飯 味噌汁(厚揚げ・ワカメ) 鶏肉の黒酢煮 角麩の煮物 カリフラワーのドレッシング和え	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鶏肉の柚子胡椒焼き ごぼうと大豆の煮物 手作りきな粉牛乳寒天
おやつ	柔らかおかき	バウムクーヘン	お楽しみ	ムーンライトクッキー	どら焼き	スイスロール	蒸し饅頭



10月は和風月名で「神無月」と呼ばれます。旧暦の10月は農作物の実りを神に感謝する月とされています。
二十四節季では秋に分類され、10/8頃を「寒露」と呼び、夜が長く露が冷たくなる時期を指します。

※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