



献立表

	10/5(月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)
朝	米飯 味噌汁(南瓜・シメジ) がんもの含め煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 五目金平 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 肉じゃが 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(モヤシ・椎茸) ぜんまい煮 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(里芋・ネギ) 卵の花の炒り煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鶏肉のすき煮 牛乳 のり佃煮	米飯 味噌汁(厚揚げ・シメジ) 里芋の含め煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 清汁(切麩・ネギ) ミックスフライ じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 ほうれん草とエノキのサラダ	米飯 清汁(大根・三つ葉) チーズハンバーグ 野菜のコンソメ煮 手作りグレープゼリー	米飯 味噌汁(玉ねぎ・ワカメ) 魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 バナナ	米飯 【ようかんの日】 味噌汁(豆腐・ワカメ) 魚のとろろ昆布焼き レンコンとこんにゃくの甘辛煮 手作り水ようかん	米飯 清汁(切麩・貝割れ) 鱈のちゃんちゃん焼き 蕪の煮物 黄桃缶	【目の愛護デー】 ビビンバ丼 ワカメスープ 手作り南瓜ババロア	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) 肉じゃがコロケ ナスの煮物 パイン缶
タ	米飯 【味噌おでんの日】 清汁(花麩・三つ葉) 味噌おでん ナスの煮物 リンゴムース	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 魚のきのこあんかけ 南瓜の煮物 白菜の和え物	米飯 味噌汁(南瓜・ネギ) 鶏肉の山賊焼き 車麩の煮物 そら豆のサラダ	米飯 オニオンスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き きのこソテー キャベツリンゴサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草・もやし) けんちん煮 ねぎ焼き 手作り白ごま豆腐	米飯 【ポテトサラダの日】 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(モヤシ・油揚げ) 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
おやつ	ココアワッフル	まがりせんべい	カントリーマアム	スーパーカップ	レモンケーキ	ベビークステラ ～ブルーベリー～	吹雪饅頭



10/10の目の愛護デーは、目を大切にし、目の健康や眼病予防についての意識を高める日です。
こまめな休憩や遠くを見る、蒸しタオルなどで温めて血行促進する等、目を労わる習慣を心がけましょう

※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