

# 10月の献立



※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。  
※( )は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
朝	里芋のそぼろ煮 とろろ芋 牛乳 味噌汁(わかめ・長葱) 米飯(150g)	ハムソテー もやしの高菜和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(しいたけ・チンゲン菜) 米飯(150g)	海老団子の照り煮 ツナと胡瓜の和え物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	きざみ納豆和え さつま揚げときゃべつの炒り煮 牛乳 味噌汁(小松菜・えのき) 米飯(150g)	ウインナと野菜のソテー 白菜のゆかり和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(板麩・キヌサヤ) 米飯(150g)		
昼	イタリアンチキンステーキ 春雨のソテー 海藻サラダ コンソメスープ(しめじ・ 米飯(150g)	鯖の味噌チーズ焼き 大根とひき肉の煮物 白菜のおかか和え 清汁(えのき・花麩) 米飯(150g)	鮭のムニエル ベーコとキャベツのソテー かぼちゃサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん 米飯(150g)	鶏南蛮そば 鶏の香味ソース チーズはんぺんフライ いちごヨーグルト ※麺類はご飯・汁付き	和風おろしハンバーグ ほうれん草と卵の炒りつけ もやしのサラダ 味噌汁(椎茸・葱) 米飯(150g)		
間		人形焼	リングドーナツ	コーヒーゼリー	あんドーナツ		
夕	蒸したらの葱ソース 厚揚げのオイスター炒め フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	野菜入り水餃子 ひじき煮 フルーツ(マンゴー) 炒り卵ご飯(150g)	八宝菜 焼きビーフン フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	メヌケの香味煮 なすのそぼろあんかけ りんごのコンポート 米飯(150g)	鯖の山椒塩バター焼き 五目煮豆 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)		
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	
朝	スクランブルエッグ フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 コンソメスープ(アスパラ・コーン) ジャムパン	シューマイ ごぼうと白滝の炒め物 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(春菊・ふ) 米飯(150g)	がんもの煮物 キャベツのおかかポン酢和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 米飯(150g)	さつま揚げのさつと煮 白菜の浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(庄内麩・椎茸) 米飯(150g)	なすのそぼろあんかけ かぶの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)	はんぺんの煮付け 菜の花のしらすあえ 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(庄内麩・大根葉) 米飯(150g)	豚バラ大根 胡瓜ともやしの和え物 牛乳 かつおみそ 味噌汁(わかめ・小松菜) 米飯(150g)
昼	タラの梅焼き かぶの旨煮 ツナとブロッコリー和風和え 味噌汁(小松菜・庄内ふ) 米飯(150g)	カレーの煮つけ 揚げボール中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)	バターチキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー スープ(ベーコン・ほうれん草)	ほっけの塩焼き 里芋の煮ころがし トマトサラダ 味噌汁(冬瓜・わかめ) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 五目煮豆 胡瓜とかにかまの酢の物 味噌汁(いんげん・えのき) 米飯(150g)	鶏肉のバンバンジー風 エビ団子の甘酢炒め ヨーグルト 清汁(椎茸・かいわれ) 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 豚二郎玉 キャベツとツナのマスタード和え 味噌汁(スナップ・玉葱) 米飯(150g)
間	スイスバウム	乳菓まんじゅう	リングドーナツ	いちごババロア	サラダせんべい	手作りプリン	
夕	揚げ出し豆腐 きのこあん ほうれん草の胡麻和え フルーツ(フルーツカクテル缶) 炊き込みご飯(150g)	鶏肉のチリソース 切り昆布の煮物 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	ぶり大根 炒り豆腐 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	チンジャオロース 春雨サラダ フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	メヌケのおろし煮 切干大根の煮物 フルーツ(マンゴー) 枝豆ご飯(150g)	鮭の塩こうじ焼き 金平ごぼう フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のあっさり焼 白菜の中華炒め フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	
朝	魚肉ソーセージカレー炒め フルーツ(洋梨缶) 牛乳 スープ(玉葱・スナップエンドウ) チョコパン	つくねのちゃんこ風 もやしの高菜和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(さつま・玉ねぎ) 米飯(150g)	納豆和え なすとベーコンの炒め物 牛乳 味噌汁(わかめ・なめこ) 米飯(150g)	えび団子の煮物 卵豆腐 牛乳 梅ひしお 味噌汁(玉葱・白玉麩) 米飯(150g)	高野豆腐煮付け 白菜となめ茸の和え物 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(もやし・万葱) 米飯(150g)	ウインナーソテー キャベツの浅漬け 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(庄内麩・菜の花) 米飯(150g)	野菜入り炒り卵 ほうれん草のおかか和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(厚揚げ・いんげん) 米飯(150g)
昼	タラのタルタル焼き 冬瓜のコンソメ煮 トマトとアスパラの和風サ けんちん汁 米飯(150g)	鯖の味噌煮 大根のごま炒め キャベツのおかか和え 清汁(かまぼこ・花麩) 米飯(150g)	鶏肉のたらマヨ焼き 南瓜きんとん 菜の花のザーサイ和え 清汁(冬瓜・かいわれ) 米飯(150g)	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の塩炒め ほうれん草のごま和え かに汁風 米飯(150g)	クロワッサン ポークビーンズ れんこんのツナマヨサラダ いちごゼリー コーンスープ	ハントライス 春菊のサラダ きゅうりのあんかけ 豚汁	ちゃんぽん風ラーメン (肉野菜炒め) エビシューマイ 杏仁豆腐 ※麺類はご飯・汁付き
間	バームクーヘン	水ようかん	栗まんじゅう	クレープ(いちご)	ババロア(抹茶)	コーヒーゼリー	
夕	ロールキャベツ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	豚肉と里芋の照り煮 ブロッコリーと海老のソテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	アジフライ 切り昆布の煮物 マンゴー 米飯(150g)	海鮮シューマイ 春雨のナムル りんごのコンポート 米飯(150g)	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	カラスカレイの梅ソース さつま揚げと白菜の塩炒め フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き かぶと人参の信田煮 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	
朝	ツナとブロッコリーのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 クリームチャウダー あんぱん	肉団子の煮物 白菜の高菜和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(玉葱・春菊) 米飯(150g)	車麩のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 牛乳 うい風味ソース 味噌汁(椎茸・春菊) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め モロヘイヤのお浸し 牛乳 かつおみそ 味噌汁(春菊・えのき) 米飯(150g)	鶏と切干大根の煮物 かぶの浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(小松菜・白玉麩) 米飯(150g)	ハンパときのこのソテー 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 米飯(150g)	京風たまご焼き ちくわと切り昆布の煮付け 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)
昼	たらの粒マスタード焼き ちくじゃが煮 海藻サラダ 清汁(かいわれ・板麩) コーンご飯(150g)	ポークカレーライス 香の物 春雨サラダ 野菜スープ(キャベツ・しい 米飯(150g)	たらのみそ田楽焼き 蓮根の柚子胡椒炒め 胡瓜とかにかまの酢のもの 清汁(万葱・とろろ昆布) 米飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め 金時煮豆 焼ききのこのおろし和え 味噌汁(キヌサヤ・玉ねぎ) 米飯(150g)	ペスカトーレ (赤魚のトマト煮) ブロッコリーのサラダ ココアプリン コンソメスープ(玉葱・アスパラ) ※麺類はご飯付き	シルバーのオニオンソース キャベツとウインナーのコンソメ煮 海藻サラダ 味噌汁(厚揚げ・いんげん) 米飯(150g)	鶏とじゃが芋のガリバタ 金平ごぼう キャベツとツナのマヨサラダ 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)
間	手作りチーズケーキ	栗カステラ饅頭	人形焼き	せんべい(ぼたぼた焼き)	あんドーナツ	ワッフル	
夕	豚肉と厚揚げのオイスター炒め 冬瓜とベーコンの中華煮 フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	カラスカレイのおろし煮 ほうれん草と卵の炒めもの フルーツ(みかん缶) たらこご飯	鶏肉の甘酢あんかけ 南瓜きんとん フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	鮭の漬け焼き ひじき煮 りんごのコンポート 米飯(150g)	鶏肉のポン酢焼 エビ団子の煮物 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鯖の塩焼き ひじきの白和え フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
朝	ほうれん草のクリーム煮 りんごのコンポート 牛乳 野菜スープ(コーン・たまね) ロールパン	つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(小松菜・小町麩) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 いんげんの梅和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キャベツ・麩) 米飯(150g)	生揚げの生姜煮 キャベツの高菜和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(青梗菜・白玉麩) 米飯(150g)	魚肉ソーセージビーマンのソテ 小松菜のわさび醤油和 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(葱・わかめ) 米飯(150g)		
昼	からすかれの照り焼き なすの生姜醤油 菜の花のごま和え 味噌汁(わかめ) 梅しらすご飯(150g)	シーフードカレー 福神漬・らっきょう漬 トマトと大葉のサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)	赤魚の塩こうじ焼き じゃが芋とベーコンのソテー 蒲鉾とわかめのぬた和え 味噌汁(春菊・えのき) 栗ご飯(150g)	松風焼き ビーマンの雷豆腐 トマトサラダ 味噌汁(冬瓜・大根葉) 米飯(150g)	りんごパン きのこシチュー コールスローサラダ ババロア(かぼちゃ)		
間	ほうじ茶プリン	黒糖カステラ	紅葉饅頭	おかき(きなこ)	ねりきり		
夕	豚ひき肉のチーズ玉子焼き アスパラサラダ フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鮭のみそマヨ焼 ビーフンソテー フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	メンチカツ ほうれん草と卵の炒りつけ 野菜スープ(アスパラ・しめじ) 米飯(150g)	からすかれの照り焼き 冬瓜とかにかまの葛煮 フルーツカクテル 米飯(150g)	メヌケの香味ダレ 中華風煮奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)		

**10月行事食**

- 10月1日 焼き芋パーティー(午前中)
- 10月18日 石川県郷土料理(昼食)
- 10月20日 手作りチーズケーキ(おやつ)
- 10月31日 ハロウィン(昼食)