

10月 月間予定献立表

令和4年10月1日(土)～令和4年10月31日(月)

<p><10月の旬の食材> きのこ類・いも類・かぼちゃ・くり・ 鮭・さば・ぶどう・ゆず・りんご など</p> <p>食欲の秋がやってきました！秋が旬の食材もたくさんメニューに取り入れられましたので、秋を感じていただけたらと思います♪ いも類はカリウムが多く含まれており、高血圧にも効果が期待できます。 また、きのこ類は食物繊維が多く、ビタミン・ミネラルも多く含んでいます。 旬の食材をたくさん食べて元気で健康に過ごしましょう！</p> 						<p>1(土)</p> <p>ごはん 味噌汁 鮭の利休焼き ひじき煮 青梗菜のポン酢和え</p>
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
お休み	大蒲刈クエストメニュー キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 中華スープ ホイコーロー えびしゅうまい みかん缶	シーフードピラフ コンソメスープ ミートボール(デミグラス) コールスロー	さつまいもごはん 味噌汁 赤魚の塩麹焼き 茄子の揚げ浸し 白菜の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 豆腐ナゲット 大根うま煮 イチゴゼリー	ごはん かきたま汁 鯖の味噌煮 スナップエンドウ炒め 紅あずまのサラダ
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
お休み	三色丼 すまし汁 厚揚げ煮 ブドウゼリー	ごはん 味噌汁 赤魚の香味だれ 切り昆布煮 オクラのおかか和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根煮 アスパラ和え物	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ 青梗菜のソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の幽庵焼き 根菜きんぴら 彩り野菜卵焼き	パン・ごはん選択献立 パン・ごはん選択 コーンスープ ハンバーグ トマトソース キャベツのタルタルサラダ りんご缶
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
お休み	ごはん すまし汁 鶏の柚子味噌包みメンチカツ 小松菜の煮浸し ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼き かぶの炒め煮 白菜の浅漬け風	きのこあんかけうどん ワカメごはん かぼちゃのふんわり天 胡瓜とカニカマの酢の物	ごはん ハヤシライス ハムサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 カレイのから揚げ和風あんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 鶏のねぎ塩焼き 卵の花 ナムル
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
お休み	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ ピーマンの生姜炒め マカロニサラダ	おにぎり(ゆかり・菜めし) 味噌汁 鶏のから揚げネギダレ 里芋煮 青りんごゼリー	さつまいもごはん 味噌汁 赤魚の煮付 揚げだし豆腐 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 チキンソテーオニオンソース カリフラワー炒め スナップエンドウの和え物	チャーハン 中華スープ バンバンジー風サラダ 杏仁豆腐	誕生会献立 赤飯 赤だし味噌汁 えびフライ 茶碗蒸し ポテトサラダ
30(日)	31(月)					
お休み	炊き込みごはん すまし汁 紫芋と栗のコロッケ かぶの煮物 カニカマサラダ					

先月のおやつ (9月は以下のおやつをお召し上がりいただきました)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ヤタロー カップアイス	2 ヤタロー ドーナツ	3 ヤタロー コーヒーゼリー
5	ヤタロー スイートポテト	6 ヤタロー みらく饅頭 葛饅頭	7 こぎく ベビーシュー	8 こぎく みそまん	9 ヤタロー プリン	10 ヤタロー 行事用和菓子(十五夜饅頭)
12	こぎく 栗まんじゅう	13 こぎく 小菊まんじゅう	14 こぎく 田舎まんじゅう	15 こぎく 味楽	16 ヤタロー 和玉	17 ヤタロー カエデの実
19	ヤタロー 紅白饅頭 上用饅頭	20 ヤタロー ロールケーキ	21 ヤタロー やわらか羊羹	22 ヤタロー キヤラメルプリン	23 ヤタロー お彼岸用おはぎ	24 ヤタロー 生チョコケーキ
26	ヤタロー ふっくら蒸しケーキ	27 ヤタロー あんみつ	28 ヤタロー パナナのスティックケーキ	29 ヤタロー 洋梨のタルト	30 ヤタロー ぶどうゼリー	

一部施設により異なる場合がございますので、ご了承ください