

# 【10月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

|       | 朝食                   | 昼食   | 夕食  |        | 朝食                      | 昼食   | 夕食  |
|-------|----------------------|--|---|--------|-------------------------|--|---|
| 10月1日 | マーボー竹輪<br>豆腐の和風煮     | 韓国風焼肉炒め  | アジの生姜煮(50)<br>花人参<br>京合せ<br>ひじきと豚肉の炒め物<br>チンゲン菜の胡麻和え          | 10月8日  | 高野の含め煮<br>ナスのトマトソース     | サワラの磯辺焼き(45)<br>山菜煮<br>法蓮草の辛子和え<br>昆布と豚肉の煮物<br>たたきごぼう        | 味噌つけね<br>大根煮<br>信田巻き<br>野菜の山椒風味炒め<br>南瓜とハムのサラダ                          |
| 10月2日 | 白菜のレモン酢和え<br>ミニがんも   | 太刀魚のバジル焼(45)<br>コールスローサラダ<br>大焼売<br>豚肉とタケノコの炒め煮<br>法蓮草のナムル | 鶏肉のすき煮<br>フルーツみつ豆(寒天入り)<br>里芋の中華煮<br>小松菜の磯和え                  | 10月9日  | 焼き豆腐の煮奴<br>さつま芋のレモン煮    | 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー<br>青菜のピーナツ和え<br>いわしつみれ炊き合せ<br>ひじきとこんにゃくの炒め煮 | タラの西京焼き(45)<br>アスパラソテー<br>だし巻き玉子<br>レンコン肉詰めフライ<br>チンゲン菜のツナ和え            |
| 10月3日 | 若芽としらすの酢の物<br>野菜の塩炒め | 豚子鍋風<br>ニラ玉あんかけ<br>南瓜のそばろ煮<br>春雨とハムのソテー                    | 海鮮八宝菜<br>ぜんまいと竹輪の煮物<br>さつま芋とレーズンの煮物<br>枝豆のおかか和え               | 10月10日 | 法蓮草とハムのクリーム煮<br>海老いなり   | 白身魚(シルバー)のマリネ<br>キャベツの塩炒め<br>牛肉と大根の甘辛煮<br>ワカメの青ジソサラダ         | 豆腐ハンバーグ<br>竹の子と人参のおかか煮<br>パンパンジーサラダ(セバレート)<br>じゃが芋としいたけの煮物<br>インゲンの胡麻和え |
| 10月4日 | れんこんの生姜炒め<br>焼きナスの漬し | タラのきのこあんかけ<br>キャベツの沢庵和え<br>鮭じゃが<br>切昆布煮                    | ジューシーハンバーグ<br>ベジタブルサラダ<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>鶏肉と野菜のトマトソース煮<br>白花豆煮 | 10月11日 | キャベツのゆかり和え<br>中華風春雨サラダ  | 豚キムチ<br>切干とベーコンの煮物<br>親子煮<br>きんぴら                            | 鮭の塩焼き(50)<br>バターコーン<br>青菜の彩り和え<br>田舎煮<br>うずら豆                           |
| 10月5日 | 豆腐巾着<br>五目ひじき        | ハヤシライス<br>ミモザサラダ(セバレート)<br>福神漬                             | ブリの生姜煮<br>味きゅうり<br>二色和え<br>大根のうま煮<br>蓮根きんぴら                   | 10月12日 | ジャーマンポテト<br>一夜漬け(白菜・人参) | サバの味噌煮<br>チンゲン菜のおひたし<br>五目巾着<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>こんにゃくの辛味炒め      | ミートオムレツ<br>塩枝豆<br>野菜の三杯酢<br>カレー風味ソテー<br>春菊のナムル                          |
| 10月6日 | 厚揚げ煮<br>若芽の明太子和え     | 白身魚フライ<br>ヤングコーンソテー<br>さつま芋のバター炒め<br>糸コンと鶏肉の煮物<br>土佐酢和え    | 豚のマヨネーズ炒め<br>小松菜の炒り菜<br>キャベツとハムの玉子炒め<br>フキの煮物                 | 10月13日 | なめこオロシ和え<br>じゃこピーマン     | チキンステーキ(醤油)<br>バジルポテト<br>田舎なす<br>海鮮しんじょの炊き合せ<br>大根きんぴら       | えび焼売<br>ピピンバ法蓮草<br>スパゲティサラダ<br>麻婆豆腐<br>筍の土佐煮                            |
| 10月7日 | 柚子大根<br>ジャンボ餃子       | 牛肉と根菜の煮物<br>ゴマドレサラダ(セバレート)<br>里芋ときこのバターコンソメ炒め<br>白菜のクリーム煮  | アカウオの煮付け(45)<br>ピーマンソテー<br>昆布豆<br>豚肉入り五目きんぴら<br>マカロニサラダ       | 10月14日 | 三色酢味噌和え<br>えびにら饅頭       | 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ<br>小松菜の胡麻和え<br>きのこのすき焼き煮<br>南瓜とベーコンの煮物        | 豚肉としめじの味噌生姜炒め<br>キャベツのレモン酢和え<br>大豆のコンソメ煮<br>青菜と蒲鉾の和え物                   |

| 朝食     |                              |   | 昼食  |        |                         | 夕食  |  |        | 朝食                         |   |  | 昼食 |  |  | 夕食 |  |  |
|--------|------------------------------|---|---|--------|-------------------------|---|--|--------|----------------------------|---|--|----|--|--|----|--|--|
| 10月15日 | 梅ごぼう<br>木の葉豆腐                | 中華丼<br>ブレンオムレツ<br>法蓮草とハムのマリネ  | アジのスパイス焼き(50)<br>ベジタブルソテー<br>大根の生姜酢和え<br>茄子のそぼろ煮<br>インゲンと竹輪の和え物 | 10月22日 | ふすと油揚げの炒り煮<br>ミニ焼売      | アジの胡麻風味噌焼き<br>法蓮草の柚子醤油和え<br>レンコンの梅和え<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきサラダ | ポークチャップ<br>なめこ山菜和え<br>野菜つみれ炊き合せ<br>若芽と蒲鉾の酢の物                     | 10月29日 | 枝豆とカニカマの煮物<br>じゃが芋ベーコン炒め   | グリルハンバーグ<br>シャトー人蔘<br>小松菜の煮浸し<br>糸コンの五目炒め<br>ひじきの梅和え      | タラのおろし煮(45)<br>味もやし<br>しろ菜のおひたし<br>筑前煮<br>柚子ドレサラダ(セバレート) |    |  |  |    |  |  |
| 10月16日 | チリソースミートボール<br>キヌサヤの玉子とじ     | 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)<br>花さつま<br>ツナマカロニサラダ<br>豚汁風煮<br>小松菜のかか和え             | チキンカツ<br>キャベツとイカのソテー<br>大根のえびあんかけ<br>肉野菜煮込み<br>ごぼうサラダ           | 10月23日 | キャベツの沢庵和え<br>ツナのあっさり煮   | 牛しぐれ煮<br>えのきのおろし和え<br>豆腐と野菜の含め煮<br>小松菜のおひたし                   | 白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)<br>白菜の煮浸し<br>ビビンパソテー<br>肉じゃが<br>ぐいす豆          | 10月30日 | さつま芋の甘煮<br>ミニメンチカツ         | アジの塩焼き(45)<br>四色豆腐<br>一夜漬け(白菜・昆布)<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>南瓜サラダ | チキンカレー<br>シーザーサラダ(セバレート)<br>福神漬け                         |    |  |  |    |  |  |
| 10月17日 | 野菜のトマト炒め<br>肉詰めしいたけ          | ホイコーロー<br>カニ風味酢の物<br>黒豆がんと<br>柚子白和え                                   | ブリの照焼き(50)<br>しろ菜の和え物<br>ひじき煮<br>豚大根<br>マーボー春雨                  | 10月24日 | 里芋の含め煮<br>昆布の佃煮         | 黒メバルの生姜煮(45)<br>きのこソテー<br>焼きそば<br>ふんわり玉子のえびあんかけ<br>チンゲン菜の辛子和え | 塩ダレメンチ<br>大豆のトマト煮<br>ピピンパソテー<br>肉じゃが<br>コールスローサラダ                | 10月31日 | オクラとコーンのおろし和え<br>スバゲティグリアン | ロールキャベツの炊き合せ<br>切昆布と竹の子の煮物<br>ごぼうと竹輪の柳川風<br>れんこんの生姜炒め     | サケの南蛮漬け(60)<br>三角いなり<br>野菜ソテー<br>チンゲン菜のツナ和え              |    |  |  |    |  |  |
| 10月18日 | さつま揚げの味噌炒め<br>ミニコロッケ         | ホッケの磯辺焼き<br>豆サラダ<br>ニラ玉<br>おふくろ煮<br>こんにゃくの中華和え                        | ビーフカレー<br>豆サラダ<br>和風サラダ(セバレート)<br>さくら漬け                         | 10月25日 | 糸コンのたらこ炒め<br>大根の甘酢漬け    | 豚肉とタケノコの炒め煮<br>梅酢和え<br>じゃが芋の旨煮<br>ちやんと小松菜のナムル                 | サワラのバター醤油焼き(45)<br>キャベツの塩炒め<br>豆腐の柚子あんかけ<br>マーボーチヌ<br>しろ菜のかか和え   |        |                            |   |  |    |  |  |    |  |  |
| 10月19日 | ジャガ芋のスパイス蒸し<br>大根と人蔘のきんぴら    | 肉団子のきのこあんかけ<br>チリ豆腐<br>ハムと玉葱の玉子とじ<br>白菜の辛子柚子和え                        | サワラの西京焼(45)<br>そら豆ソテー<br>黒酢入り春雨サラダ<br>さつま芋の肉じゃが風<br>きのこのおひたし    | 10月26日 | 三色炒め煮<br>ナスの漬し          | ハヤシオムレツ<br>インゲンソテー<br>大豆大根<br>野菜のバジル炒め<br>フルーツポンチ             | 鶏肉の味噌炒め<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>煮合せ(里芋・がんと)<br>きんぴら                   |        |                            |   |  |    |  |  |    |  |  |
| 10月20日 | 三色豆<br>きんぴらの酢の物              | サバの照焼き(45)<br>小松菜と揚げの煮浸し<br>豚ミンチとキャベツのカレーソテー<br>野菜のクリーム煮<br>ごぼうのごまよこし | 豚肉のオイスター炒め<br>青菜の磯辺和え<br>南瓜とじゃこの煮物<br>豆腐のかに風あんかけ                | 10月27日 | 若芽としらすの酢の物<br>ポイルドウィンナー | 青椒肉絲<br>焼き豆腐の煮奴<br>ホダテ入り五目煮<br>小松菜の柚子和え                       | 太刀魚のスパイス焼き(45)<br>グリーンアスパラ<br>麩とえのきのさっと煮<br>さつま芋のそぼろ煮<br>和風スバゲティ |        |                            |   |  |    |  |  |    |  |  |
| 10月21日 | ナスとピーマンの味噌炒め<br>白菜とさつま揚げの炒り菜 | 煮込みハンバーグ<br>インゲン<br>さつま芋サラダ<br>和風ポトフ<br>春菊のおひたし                       | アカウオの生姜煮(45)<br>インゲン<br>アキのかか煮<br>鶏ごぼう<br>法蓮草の菜種和え              | 10月28日 | 白菜の和え物<br>ミニ豆腐サンド       | ホッケの照焼き(45)<br>四色なます<br>大焼売<br>鶏じゃが<br>法蓮草の胡麻和え               | チキン南蛮<br>一夜漬け(キャベツ・人蔘)<br>茄子の味噌炒め<br>こんにゃくきんぴら                   |        |                            |   |  |    |  |  |    |  |  |

