



献立表



日付				10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)
朝食				ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 竹輪と いんげんの炒め物 さくら漬け	ごはん 味噌汁 じゃがいもの トマト煮 たまごサラダ	ごはん 味噌汁 いわしつみれと 野菜の生姜煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食				パン ブラウンシチュー ほうれん草のソテー カリフラワーの サラダ	ごはん 鶏肉の 西京焼き さつま揚げの 生姜炒め ツナマヨ和え	豚丼 切干大根の 煮物 ほうれん草の ごま和え	野沢菜昆布の 混ぜごはん カレーの 醤油マヨ焼き 南瓜の煮物 パイン缶
3時 おやつ				コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	イチゴ蒸しケーキ 牛乳	塩まんじゅう ほうじ茶	クリーサンド 紅茶
夕食				ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 卵と海老の 炒め物 わかめサラダ	ごはん 味噌汁 ホキの おろしポン酢がけ カリフラワーのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め 納豆

日付	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 いりこみそ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 和風ソースがけ おかか昆布	ごはん 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 しば漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の 中華風 三色煮豆	ごはん 味噌汁 おさかな豆腐あげと 野菜の煮物 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん ホキの七味焼き なすの炒め物 ほうれん草の 酢味噌和え	肉うどん れんこんの梅金平 黄桃缶	ごはん サバの酢煮 白菜のおかか炒め いんげんの ごま和え	パン ミルクスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ	高菜ごはん サワラの幽庵焼き さつまいもの そぼろ煮 黄桃缶	キーマカレー ほうれん草のソテー パインムース	開設30周年 ★記念メニュー★
3時 おやつ	はちみつ蒸しケーキ 牛乳	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	南瓜蒸しケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	エクレア 紅茶	黒糖ゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の 炒め物 春雨サラダ	ごはん コーンポタージュ カレーの オーロラソース キャベツの ドレッシング和え	ごはん 中華スープ 五目豆腐 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーの 和え物	ごはん 味噌汁 メンチカツ ひじきと大豆の煮物	ごはん 味噌汁 タラの ごま焼き 納豆	ごはん 味噌汁 卵とじ きゅうりとわかめの 和え物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 青かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいもとツナの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 竹輪といんげんの 煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 厚揚げとキャベツの 和風あんかけ さくら漬け	ごはん 味噌汁 いわしつみれの和風煮 スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん 鶏肉の柚香焼き 里芋とツナの炒め物 ほうれん草のお浸し	ごはん カレーの西京焼き キザミ昆布の煮物 もやしの和え物	こだわりの とんこつラーメン 水餃子の 中華煮込み みかん缶	栄養科 ★イチオシメニュー★ 厚切り ピザトースト ポタージュスープ ゆでたまご	麦飯 サバの塩焼き 和風ビーフン炒め とろろ	さつま芋ごはん 豚肉のごま味噌炒め 厚揚げの和風煮 黄桃缶	グリーンピースごはん サワラの煮付け ごぼうとこんにゃくの 炒め物 パイン缶
3時 おやつ	くるみ蒸しケーキ 牛乳	ロールケーキ 紅茶	きなこ蒸しケーキ 牛乳	シュークリーム 紅茶	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	マロンババロア 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 ホキの梅マヨ焼き キャベツとカニカマの 和え物	ごはん 味噌汁 豚肉とれんこんの 香り炒め 竹輪の煮物	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 大根の わさびドレ和え	ごはん 味噌汁 タラの南蛮漬け ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 納豆	ごはん コーンポタージュ 洋風卵焼き いんげんとえびの ドレッシング和え	ごはん 味噌汁 チキンカツ ブロッコリーと カニカマの和え物

日付	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどきと 玉ねぎの煮物 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 パンプキンサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げとチンゲン菜の 中華あんかけ いりこみそ	ごはん 味噌汁 卵焼き おかか昆布	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 和風煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 おさかな豆腐あげと 野菜の中華煮 三色煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の 照り焼き風 梅干し
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	わかめごはん サバの塩麹焼き 金平ごぼう みかん缶	ごはん 鶏肉の 甘酢照り焼き さつま揚げの煮物 いんげんの マヨポン酢和え	カレーライス ブロッコリーソテー ヨーグルト	パン 煮込みハンバーグ マカロニソテー カリフラワーの フレンチサラダ	鶏南蛮そば なすの揚げびたし パイン缶	ごはん サワラの きのこあんかけ ビーフンの炒め物 レンコンのサラダ	いりこ菜飯 鶏肉のきし焼き 大根のだし煮 黄桃缶
3時 おやつ	きなこプリン ほうじ茶	紅茶蒸しケーキ 牛乳	もみじ饅頭 ほうじ茶	抹茶ゼリー ほうじ茶	カステラ 紅茶	メープル蒸しケーキ 牛乳	ドーナツ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 卵の中華炒め オクラの和え物	ごはん すまし汁 ホキの 胡麻みそ焼き 春雨の ドレッシング和え	ごはん 味噌汁 豚肉の スタミナ炒め 納豆	ごはん コーンポタージュ タラのムニエル じゃが芋の サラダ	ごはん 味噌汁 あおさ入り 卵焼き もやしの和え物	ごはん 味噌汁 カレイの漬け焼き きゅうりの和え物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と いんげんの煮物 青かっぱ漬	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ デミグラスソースがけ スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 中華煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 うずら煮豆	ごはん 味噌汁 竹輪と いんげんの炒め物 さくら漬	ごはん 味噌汁 じゃがいもの トマト煮 たまごサラダ	
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ナポリタン コンソメスープ カリフラワーのソテー	ごはん サワラの香梅煮 いんげんの 味噌炒め 竹輪の わさびマヨネーズ和え	他人丼 もやしの炒め物 みかんヨーグルト	★ご当地パンシリーズ★ コーヒーコッペパン 秋田県 クリームシチュー ほうれん草のソテー オレンジ	赤飯 サバの味噌煮 チゲン菜と 桜エビの炒め物 パイン缶	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根といかの煮付け 白菜の甘酢和え	
3時 おやつ	レーズン蒸しケーキ 牛乳	バームクーヘン 紅茶	チョコレートパバロア 紅茶	きなこ饅頭 ほうじ茶	誕生日ケーキ 紅茶	【ハロウィンおやつ】 紅茶	
夕食	ごはん コーンポタージュ タラの マヨネーズ焼き 大根のサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のニンニク焼き ほうれん草の くるみ和え	ごはん 味噌汁 ホキのみりん焼き 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐とエビの チリソース 人参とツナの 中華和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の カレー粉焼き キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ かぼちゃの 中華和え	

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。