



献立表



日付			10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)	10/5(日)
朝食			ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜のみぞれ煮 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと もやしの炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
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			ゆかりごはん サバの照り焼き れんこんと イカの煮物 バナナ	パン チキンシチュー カリフラワーと エビのソテー キャベツサラダ	こだわりの とんこつラーメン 竹輪の煮物	ごはん カレイの マヨネーズ焼き 大根の かにあんかけ れんこんの和え物	さつま芋ごはん 豚肉の 生姜炒め キザミ昆布と 油揚げの煮物 黄桃缶
3時 おやつ			ぶどうゼリー ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	水ようかん ほうじ茶	ロールケーキ 紅茶	メープルパ・ソーキ 牛乳
夕食			ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじきと大豆の サラダ	ごはん 味噌汁 洋風卵焼き マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 タラの漬焼き 納豆	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き ほうれん草の 炒め物	ごはん 味噌汁 豆腐とエビの チリソース煮 ビーフン炒め

日付	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)	10/11(土)	10/12(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜のみぞれ煮 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卵の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
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	【月見メニュー】 月見サンド コンソメスープ フライドポテト	ミートスパゲティ コンソメスープ 白菜サラダ	カレーライス ブロッコリーの 香り炒め ヨーグルト	パン ミルクスープ ポークビーンズ スパゲティサラダ	【まぐろの日メニュー】 まぐろ丼 けんちん汁 そばがき	麦ごはん サバの 山椒焼き もやし炒め とろろ	いりこ菜飯 にら玉炒め さつま揚げの 煮物 黄桃缶
3時 おやつ	【月見おやつ】 お月見おやき	キャロット蒸しパン 牛乳	抹茶ゼリー ほうじ茶	コーヒーパ・ソーキ 牛乳	あんドーナツ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	みかん牛乳寒天 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 ホキの バター醤油焼き 小松菜と竹輪の わさびマヨ和え	ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き 大豆とかにかまの からし和え	ごはん 味噌汁 タラの タルタルソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 サワラの カレー焼き カリフラワーの 和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め 小松菜の 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐の ピリ辛煮込み 春雨サラダ	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の ママレード焼き カリフラワーと ツナのサラダ

* 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	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん チンゲン菜の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜のみぞれ煮 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
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	ごはん ホキの蒲焼 小松菜と竹輪の 煮物 オクラの和え物	中華おこわ 豚肉の中華炒め 白菜とイカの さっぱりポン酢煮 パイン缶	きつねうどん ブロッコリーと ささみのマヨ炒め	パン ビーフシチュー ほうれん草の マスタード炒め コールスローサラダ	中華丼 中華スープ なすの味噌炒め	パン シーフードシチュー チンゲン菜の ソテー マカロニサラダ	バターライス サバの チーズ焼き カリフラワーの ソテー 黄桃缶
3時 おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	シュークリーム 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	饅頭 ほうじ茶	ゆず味噌ハンバーグ 牛乳	エクレア 紅茶	オレンジゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 高菜入り卵焼き ブロッコリーと さつま揚げの 和え物	ごはん 味噌汁 カレーの 柚子照り焼き 大根のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の 炒め物 納豆	ごはん すまし汁 サワラの 西京焼き きゅうりと わかめのポン酢和え	ごはん たらこのパン粉焼き もやしと ベーコンのソテー カリフラワーの サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の ネギ塩焼き さつま芋の甘煮	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 春雨サラダ

日付	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)	10/25(土)	10/26(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜のみぞれ煮 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卵の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
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	けんちんそば なすとツナの 煮物	桜エビ入りごはん たらこの煮付け れんこんの 甘辛炒め バナナ	ごはん ホキの七味焼き ひじきと大豆の 煮物 キャベツの ポン酢和え	パン チキンポトフ ほうれん草の ソテー カリフラワーの サラダ	【熊本県郷土料理】 ごはん タイピーエン 切干大根の煮物 辛子れんこん風の 和え物	キーマカレー チンゲン菜と 生揚げの炒め物 ぶどうムース	高菜ごはん 桜エビ入り卵焼き さつま芋の そぼろ煮 黄桃缶
3時 おやつ	せんべい ほうじ茶	ピーチゼリー 紅茶	ハッシュドポテト ほうじ茶	小倉蒸しパン 牛乳	【熊本県銘菓】 玄米茶	抹茶パンケーキ 牛乳	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの きのこあんかけ キザミ昆布の 煮物	ごはん すまし汁 豚肉と野菜の 味噌炒め 納豆	ごはん 味噌汁 鶏肉の 生姜焼き さつま芋サラダ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 白菜とイカの 和え物	ごはん 味噌汁 サバの塩麹焼き 金平ごぼう	ごはん 味噌汁 エビカツ 春雨とイカの 中華和え	ごはん コーンポタージュ カレーの デミグラス風ソース 大根サラダ

* 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	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん チンゲン菜の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜のみぞれ煮 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと もやしの炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ 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	他人丼 すまし汁 きゅうりと わかめの和え物	グリーンピースごはん たまごと ひき肉の炒め物 ほうれん草と きのこの煮物 黄桃缶	たらこの 和風スパゲティ すまし汁 れんこんの 青のり炒め	パン じゃが芋ポタージュ 和風きのこ ハンバーグ さつま芋の甘煮	ごはん サワラの 味噌焼き ブロッコリーソテー もやしとイカの 和え物		
3時 おやつ	紅茶パンケーキ 牛乳	今川焼き ほうじ茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶	【ハロウィンおやつ】 ほうじ茶		
夕食	ごはん タラのごま焼き ブロッコリーの 炒め物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ひじきと大豆の 和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉炒め 納豆	ごはん 味噌汁 カレーの 甘酢あんかけ カリフラワーの 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の ガーリック焼き れんこんサラダ		

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。