



	月	火	水	木	金	土
日付	こんにちは！栄養科です。		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
昼食	季節はすっかり秋に変わり 過ごしやすい気候になりましたね。季節の変わり目は、 寒暖差で体調を崩しやすいです。栄養バランスのとれた 食事では体調を整えましょう。		ゆかりごはん 味噌汁 サバの照り焼き れんこんの煮物 バナナ	【デ・他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ チキンシチュー カレーのソテー キャベツのサラダ	ピリ辛そば あんかけ丼 わかめスープ 竹輪の煮物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの マヨネーズ焼き 大根のカニあんかけ れんこんの和え物
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
日付	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
昼食	【月見メニュー】 月見牛丼 味噌汁 ブロッコリーの ごま和え	洋風ハンバーグ丼 コンソメスープ 白菜の ドレッシング和え マカロニサラダ	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーの 香り炒め ヨーグルト	【デ・他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ハンバーグのトマト煮 スパゲッティサラダ ぶどうムース	【まぐろの日 メニュー】 マグロ丼 けんちん汁 そばがき	麦ごはん 味噌汁 サバの山椒焼き もやし炒め とろろ
3時 おやつ	月見おやき 玄米茶	紅茶ケーキ 麦茶	抹茶ゼリー ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	あんドーナツ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶
日付	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
昼食	ごはん 味噌汁 ホキの蒲焼き 小松菜と 竹輪の煮物 オクラの中華和え	中華おこわ 中華スープ 豚肉の中華炒め 白菜の さっぱりボン酢煮 パイン缶	きつね丼 すまし汁 ブロッコリーの マヨ炒め みかん缶	【デ・他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 青菜の炒め物 コールスローサラダ	ごはん 中華スープ 八宝菜 なすの味噌炒め 小松菜の和え物	ごはん コンソメスープ タラの クリームソースがけ 青菜のソテー マカロニサラダ
3時 おやつ	【スポーツの日おやつ】 麦茶	シュークリーム 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	お饅頭 ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶	エクレア 紅茶
日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
昼食	親子丼 すまし汁 揚げなすの煮物 ポテトサラダ	桜エビ入り混ぜごはん 味噌汁 タラの煮付け れんこんの 甘辛炒め バナナ	ごはん 味噌汁 ホキの七味焼き ひじきの煮物 キャベツの ボン酢和え	【デ・他外】 A.パン/B.ごはん チキンポトフ 青菜のソテー カリフラワーの フレンチサラダ	【熊本県郷土料理】 ごはん すまし汁 タイピーエン 切干大根の煮物 辛子蓮根風和え物	キーマカレー コンソメスープ 生揚げと青菜の 炒め物 ぶどうムース
3時 おやつ	せんべい ほうじ茶	ピーチゼリー 紅茶	メープルケーキ ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	【熊本県銘菓】 ほうじ茶	デイ料理クラブ 麦茶
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
昼食	ごはん すまし汁 豚玉炒め 大豆煮 きゅうりと わかめの和え物	グリーンピースごはん 味噌汁 卵の炒め物 ほうれん草と きのこの煮物 黄桃缶	焼肉丼 すまし汁 れんこんの 青のり炒め パイン缶	【お弁当昼食】 彩り弁当	ごはん すまし汁 サワラの味噌焼き ブロッコリーの 炒め物 もやしの和え物	
3時 おやつ	紅茶ケーキ 麦茶	【手作りスイーツ】 ハロウィンデザート	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	