



10月の献立表

	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)	10月21日 (月)
朝食	☆煮物 (がんも) ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・ おかかふりかけ	ハムエッグ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (大根) のり佃煮	☆オムレツ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) ビーフふりかけ	☆あんかけ豆腐 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ	☆厚揚げの煮物 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ	☆卵とじ (はんぺん) きのご雑炊 味噌汁 (ふ) バジル いなり寿司	☆炒り豆腐 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・ おかかふりかけ
昼食	・ ご飯 (150g) 山椒煮 (赤魚) ・ 煮っ転がし (里芋) チンゲン菜のおろし和え 味噌汁 (ふ) 缶果物 (黄桃缶)	・ ご飯 (150g) 肉じゃが なべしぎ もやしの和え物 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (ミックス)	・ ご飯 (150g) ・ 鱈生姜煮 ☆炒り豆腐 和え物 (ほうれん草) 清汁 (とろろ昆布) 缶果物 (白桃缶)	・ ご飯 (150g) ・ 鮭の塩焼き 天ぷら 三色なます 赤だし (なめこ) 抹茶ゼリー	・ ご飯 トマト煮込みハンバーグ エビとチンゲン菜のソテー 茄子のハムサラダ コンソメスープ 果物 (柿)	・ ご飯 (150g) ・ 鶏肉の梅肉焼き 高野豆腐 ひじきサラダ 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (黄桃缶)	・ ご飯 (150g) ・ カレイの煮付け ・ なすのそぼろあんかけ ほうれん草の香味和え 味噌汁 (しめじ) 果物 (バナナ)
夕食	・ ご飯 (150g) ・ ポークチャップ ・ キノコソテー 和え物 (ブロッコリー) コンソメスープ (キャベツ) 漬物 (しば漬け)	・ ご飯 (150g) ほっけの塩焼き かぼちゃの甘煮 菊菜の磯和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (高菜漬け)	・ ご飯 (150g) ・ 鶏から揚げみぞれ煮 カレー炒め (キャベツ) インゲンの胡麻和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (かっぱ)	・ ご飯 (150g) ホイコーロ 小松菜のまさご煮 和風サラダ (トマト) 中華スープ (わかめ) 漬物 (紀ノ川)	・ ご飯 (150g) 山椒煮 (たわま) 炒め物 (ゴボウ) ごま酢和え (キャベツ) 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) 鰯の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (かっぱ)	・ ご飯 (150g) 味噌風味うま煮 (鶏) ひじきの煮物 ・ 白菜の梅肉和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)
3時	レモンケーキ ※オレンジゼリー	○鯛焼きカスタード ※ヨーグルトババロア	お菓子盛り合わせ ※抹茶ババロア	黒糖饅頭 ※イチゴゼリー	抹茶ワッフル ※チョコババロア	鈴カステラ ※青りんごゼリー	ミニカスタードワッフル ※コーヒーゼリー



↑ ミント・アロエ
誕生日ケーキ



↑ ミント・アロエ
スイートポテト
↑ シナモン・セージ
手作りパン

10月の献立表

	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)
朝食	☆煮物 (がんも) ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆卵の花 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・ おかかふりかけ	☆ハムエッグ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃	☆だし巻卵 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆あんかけ豆腐 ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ	☆厚揚げの煮物 しらす雑炊 味噌汁 (ふ)	☆おムレツ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) ・ おかかふりかけ
昼食	・ ご飯 (150g) 白身魚の黄身焼き 揚げ出し豆腐 ピーマンとツナの和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ カレーラーメン ブロッコリー卵炒め さつま芋とリンゴの サラダ 缶果物 (パイナップル缶)	・ ご飯 (150g) チキン南蛮タルタルソース チンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ (玉葱) ヨーグルト	・ ご飯 (150g) 味噌カツ ひじきの煮物 白和え 清汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ ご飯 (150g) 太刀魚の香り揚げ 白菜の煮物 ぽん酢和え (おくら) 味噌汁 (えのき) 缶果物 (ミックス)	・ ご飯 (150g) サンマのかば焼き 付合 ☆卵の花 トマトサラダ 味噌汁 (しめじ) 缶果物 (みかん缶)	・ ご飯 (150g) ・ 肉豆腐 冬瓜のエビあんかけ 和え物 (ほうれん草) 清汁 (ふ) 缶果物 (パイナップル缶)
夕食	・ ご飯 (150g) 牛肉のうま煮 切り干し大根の煮物 和え物 (ほうれん草) 清汁 (とろろ昆布) 漬物 (かつぱ)	・ ご飯 (150g) カレーのムニエル ラタトゥイユ アスパラサラダ コンソメスープ (エノキ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (100g) 大根と鮭の味噌煮 ☆煮物 (がんも) 和え物 (菊菜) 清汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ ご飯 (150g) ・ 南部焼き (鱈) ☆煮奴 杓苺草のワサビ和え 味噌汁 (しめじ) 漬物 (刻みたくあん)	・ ご飯 (150g) ・ 他人煮 人参の明太子炒め 菊菜のキノコ和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ ご飯 (150g) ^{ジャチャン} 家常豆腐 付合 (サラダ菜) 市松煮 キャベツのゆかり和え 中華スープ (わかめ) 漬物 (高菜漬け)	・ ご飯 (150g) 鮭チャンチャン焼き ソテー (チンゲン菜) もやしの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)
3時	カスタードケーキ ※ピーチゼリー	鯛饅頭 ※抹茶ゼリー	バウムクーヘン ※イチゴババロア	紫芋饅頭 ※ヨーグルトババロア	ドーナッツ ※バニラババロア	マイケーキ ※抹茶ババロア	蒸しパンココア ※チョコババロア

↑ パセリ

誕生日ケーキ



↑ ラベンダー・オリーブ ↑ ミツバ

りんごパイ パウンドケーキ


↑ ジャスミン・パセリ

ホットケーキ



10月の献立表



	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)
朝食	☆チリコンカーン ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆ハムエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ	☆厚揚げの煮物 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (わかめ) のり佃 
昼食	・ご飯 (150g) クリームシチュー インゲンの醤油ソテー コールスロットサラダ 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) ・西京焼き (鮭) 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (油揚げ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) カボチャコロッケ ☆スクランブルエッグ サウザンサラダ パンフキンスープ ^(キャベツ) 缶果物 (黄桃缶)
夕食	・ご飯 (150g) ・さばのみぞれ煮 ☆煮物 (がんも) ・磯和え (菊菜) 味噌汁 (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) ・鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ 清汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) カレーの味噌焼き なすのカレー炒め インゲンのピーナッツ和え 清汁 (えのき) 漬物 (しば漬)
3時	ベルギーワッフル ※青りんごゼリー	パンケーキメープル プリン	カボチャプリン ※カボチャプリン

ハロウィンとは??

ハロウィンはヨーロッパを起源とし11月1日の万聖節の前夜
10月31日に行われる伝統的な行事です。

現在では、子供たちが魔女やお化けに仮装して

"Trick or treat" (お菓子くれなきゃ、いたずらするぞ) と唱
えてお菓子をもらう風習があります。家庭ではかぼちゃのお
菓子を作ったり、パーティーを催して楽しめます。

この日に仮装をした職員を見つけたらぜひ

「トリック オア トリート」と唱えてみましょう。

お菓子をもらえるかもしれませんよ♪

