

令和八年 10月 今月の献立表							
日	月	火	水	木	金	土	
脳トレ			筋トレ		1(583ｷﾓｶﾘｰ)	2(613ｷﾓｶﾘｰ)	3(653ｷﾓｶﾘｰ)
					ご飯 タラの甘酢あんかけ べっこう煮 キャベツのごま酢和え 粕汁 みかん缶 バームクーヘン	親子丼 冬瓜のえびあんかけ フロッキーのサラダ 味噌汁 マンゴー 吹雪饅頭	ご飯 カレーの煮付け 南瓜の含め煮 もやしナムル 味噌汁 ミックスフルーツ チーズ蒸しパン
4	5(720ｷﾓｶﾘｰ)	6(710ｷﾓｶﾘｰ)	7(645ｷﾓｶﾘｰ)	8(595ｷﾓｶﾘｰ)	9(638ｷﾓｶﾘｰ)	10(710ｷﾓｶﾘｰ)	
	松花堂弁当 炊き込みご飯 鶏のきのこあんかけ 里芋の味噌かけ 大根柚子なます 清汁 オレンジ バナナ フッキー キ 紅茶	ご飯 鱈の竜田揚げ タルタルソース 蓮根のピリ辛煮 三色ナムル のっぺい汁 マンゴー しっとり饅頭	ご飯 鶏の照り焼き 冬瓜の生姜葛 白和え 味噌汁 バナナ フッセ	ご飯 タラの磯辺揚げ 金平ごぼう 白菜の胡麻和え かきたま汁 オレンジ バナナカステラ 玄米茶	おにぎり△ かき揚げそば 炒め豆腐 菜の花の辛し和え 黄桃缶 エクレア	カレーライス 青梗菜オイスターソテー コールスローサラダ 福神漬 牛乳寒天 しっとり饅頭	
	11	12(619ｷﾓｶﾘｰ)	13(669ｷﾓｶﾘｰ)	14(662ｷﾓｶﾘｰ)	15(731ｷﾓｶﾘｰ)	16(657ｷﾓｶﾘｰ)	17(689ｷﾓｶﾘｰ)
	ご飯 鱈の西京味噌焼き 青菜のソテー 春雨の酢の物 味噌汁 マンゴー ドーナッツ	ご飯 豚肉の中華炒め 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 黄桃缶 ミニたい焼き	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼 厚揚げの煮物 キャベツのごま和え 豆乳スープ 紅茶ゼリー メイプルケーキ	ご飯 鶏のチリソース煮 冬瓜の煮物 フロッキーのサラダ 味噌汁 洋ナシ缶 ロールケーキ	ご飯 鯉フライ 大豆と昆布の旨煮 茄子の卸し和え 白味噌汁 みかん缶 バームクーヘン	他人丼 ごぼうと平天煮 南瓜サラダ 味噌汁 マンゴー 和のパンケーキ 玄米茶	
	18	19(613ｷﾓｶﾘｰ)	20(731ｷﾓｶﾘｰ)	21(655ｷﾓｶﾘｰ)	22(665ｷﾓｶﾘｰ)	23(669ｷﾓｶﾘｰ)	24(621ｷﾓｶﾘｰ)
介護相談日	ご飯 鶏肉のはちみつレモン煮 キャベツのオイスター炒め おかか和え 味噌汁 パイ缶 黒糖まんじゅう	秋づくし御膳 芋ご飯 赤魚の粕漬焼 筑前煮 法蓮草の白和え けんちん汁 オレンジ バナナ ミニアンパン 玄米茶	ご飯 ハンバーグトマトソース 青梗菜の煮浸し フロッキーフレンチサラダ コーンポタージュスープ リンゴ缶 抹茶ムース	ご飯 豚の塩だれ焼き 茄子の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶 薄皮チョコパン	ご飯 さわらの焼き浸し ピーマンの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 手作り杏仁豆腐 いちごドーナッツ	おにぎり△ きつねうどん かぶの煮物 ナムル みかん缶 カステラ	
	25	26(601ｷﾓｶﾘｰ)	27(661ｷﾓｶﾘｰ)	28(701ｷﾓｶﾘｰ)	29(776ｷﾓｶﾘｰ)	30(583ｷﾓｶﾘｰ)	31(640ｷﾓｶﾘｰ)
介護相談日	ご飯 豚とキャベツの味噌炒め 大根のべっこう煮 玉葱のごまドレサラダ 味噌汁 パイ缶 薄皮ピーナッツパン	カレンダー作り ハヤシライス 法蓮草のスクランブル カリフラワーさっぱり和え 福神漬 オレンジ 抹茶まんじゅう	カレンダー作り ご飯 チキングリル ひじきの炒り煮 青菜の土佐和え ジンジャースープ みかん缶 バームクーヘン 玄米茶	松花堂弁当 栗ご飯 揚げ鶏のみぞれかけ 薩摩芋とがんもの煮合わせ 法蓮草のいれ和え かきたま汁 オレンジ キウイ いちごスペシャル	ご飯 鶏肉の生姜煮 青梗菜ソテー カリフラワーの甘酢ゆず 味噌汁 マンゴー ミニ白あんパン	ご飯 フルコギ炒め 冬瓜の生姜葛 春雨の酢の物 中華スープ リンゴ缶 フッセ	