

10月第2週

< 全粥食 >

M E N U

	10月8日 (日)	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
朝食	かゆ 白菜とじゃこの炒め煮 ほうれん草の白和え のりごまふりかけ 玉葱と油揚げの味噌汁	かゆ 納豆 ナスとひき肉のソテー 小松菜と麩の味噌汁	あんパン・クリームパン クリームシチュー バナナ	かゆ 小芋ゆず味噌煮 マカロニサラダ おかかふりかけ 豆腐とナコの味噌汁	かゆ 温泉卵 ズッキーニの炒め物 ねり梅 小松菜と油揚げの味噌汁	あんパン・クリームパン 目玉焼き バナナ	かゆ 茄子の鶏ミンチ煮 青梗菜とシジのゴマ和え たまごふりかけ じゃが芋とナコの味噌汁
昼食	かゆ 野菜炒め 胡瓜と炒り卵の和え物 はんぺんのすまし汁 牛乳	かゆ 豆腐チキンボール キャベツのコーンサラダ オレンジ 牛乳	かゆ 白身魚のふわらか豆腐 めた かぶのあちゃら漬 牛乳	かゆ 野菜チキンボール 冬瓜くず煮 ほうれん草のタルタルサ ダ 牛乳	かゆ 家常豆腐 カリフラワーの中華サラダ ワンタンスープ 牛乳	かゆ 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花のだし醤油和え ナスと舞茸の味噌汁 牛乳	かゆ 白身魚の煮付 ウインナーとホウレン草のソテ ー ポテトサラダ 牛乳
夕食	かゆ 鶏肉の味噌漬焼 大根と竹輪の煮物 キャベツのマヨサラダ	かゆ ハンバーグ きのこソ ス 白菜のゆかり和え かぼちゃのポタージュ	かゆ フヨウハイ 白菜の梅おかか和え ワカメスープ	かゆ 五目豆腐の厚揚げ 胡瓜のだし醤油和え 彩り団子の澄まし汁	かゆ 赤魚の煮付 ワラビと高野の炒め煮 パンプキンサラダ	かゆ 豚肉と大根の煮物 胡瓜ともやしの土佐和 え 三色いなり煮	かゆ 回鍋肉 アスパラの柚子醤油サラ ダ もずくの中華スープ

※天候等によって、使用する食材に変更が生じる場合があります。