

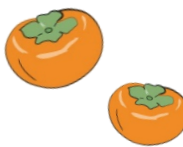
# 10月献立表

|   | 10/1 (水)                                                                                                                                                                                           | 10/2 (木)                                                                                                        | 10/3 (金)                                                                                                                                                                                  | 10/4 (土)                                                                                                                                                                                                 | 10/5 (日)                                                                                                                                 | 10/6 (月)                                                                                                                                                                                   | 10/7 (火)                                                                                                                                                                             |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>大根の煮付</li><li>アスパラの<br/>マヨネード和</li><li>牛乳</li></ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>茄子の<br/>そぼろ炒め</li><li>春菊の和え物</li><li>牛乳</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>キャベツ炒め</li><li>杓苳草和え</li><li>牛乳</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>肉詰めいなり煮</li><li>キャベツのかか和</li><li>牛乳</li></ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>厚焼き玉子</li><li>アスパラのドレ和</li><li>牛乳</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>チゲン菜炒め</li><li>とろろ芋</li><li>牛乳</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>みそ汁</li><li>じゃが芋煮</li><li>ポロリサラダ</li><li>牛乳</li></ul>                                                                              |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"><li>五目ちらし寿司</li><li>すまし汁</li><li>小松菜煮浸し</li><li>白菜のゆかり和</li><li>フルーツ</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>ハヤシライス</li><li>さつま芋の甘煮</li><li>ポロリサラダ</li><li>ブルーベリー</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>かきたま汁</li><li>イワシフライ</li><li>南瓜のいとこ煮</li><li>菜花の塩昆布和</li><li>フルーツ</li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>中華スープ</li><li>酢豚風</li><li>肉シュマイ</li><li>オクラ和え</li><li>フルーツ</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>小豆と大根葉の<br/>混ぜ込みご飯</li><li>すまし汁</li><li>赤魚の煮付</li><li>キャベツの炒め物</li><li>ごま豆腐</li><li>フルーツ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>やきそば</li><li>すまし汁</li><li>焼き餃子</li><li>ポロリと<br/>トマトサラダ</li><li>オリーブオイル</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>すまし汁</li><li>ホウレンソウの照焼</li><li>豆腐ナゲット</li><li>切干大根和</li><li>フルーツ</li></ul>                                                         |
| 間 | 今川焼(カスタード)                                                                                                                                                                                         | やわらかおかき                                                                                                         | 黒糖まんじゅう                                                                                                                                                                                   | 豆乳プリン                                                                                                                                                                                                    | 洋なしゼリー                                                                                                                                   | お月見まんじゅう                                                                                                                                                                                   | クッキー                                                                                                                                                                                 |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>揚げだし豆腐</li><li>茄子の煮物</li><li>スナップエンドウの<br/>ドレ和</li></ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>カレー</li><li>塩こうじ焼</li><li>ピーマン</li><li>小松菜とマヨ</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>きのこ雑炊</li><li>照焼チキン</li><li>切干大根煮</li><li>もずく酢</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>千種焼</li><li>細昆布煮</li><li>ごぼうサラダ</li></ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>鶏肉の<br/>チリソース</li><li>南瓜煮</li><li>スパサラダ</li></ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>柿の<br/>チーズパン粉焼</li><li>ぜんまい煮</li><li>スナップエンドウの<br/>ドレ和</li></ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>菜ごもり卵</li><li>茄子のみそ煮</li><li>かろうのかか和</li></ul>  |

|   | 10/8 (水)                                                                                                                                 | 10/9 (木)                                                                                                                        | 10/10 (金)                                                                                                                        | 10/11 (土)                                                                                                             | 10/12 (日)                                                                                                                                | 10/13 (月)                                                                                                                                  | 10/14 (火)                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>鶏肉団子煮</li> <li>菜花の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐の煮付</li> <li>ほうれん草のごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>卵豆腐</li> <li>牛乳</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の煮付</li> <li>白菜の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲン菜炒め</li> <li>大根の浅漬</li> <li>牛乳</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>スナップエンドウのごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜のもろこし煮</li> <li>カボチャ</li> <li>牛乳</li> </ul>                          |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の塩こうじ炒め</li> <li>小松菜の煮物</li> <li>もやしと酢の物</li> <li>ピーマンゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>タラの外焼</li> <li>ひじき煮</li> <li>白菜のポロリ和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>ポロリ炒め</li> <li>菜花の和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏そぼろちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根の柚子煮</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>コンソメスープ</li> <li>豚肉のカレー炒め</li> <li>さつま芋と鶏のみそ煮</li> <li>春菊和え</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>とんかつ</li> <li>さつま芋と鶏のみそ煮</li> <li>かろうのドレッシング</li> <li>ピーマンゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>柿のバター醤油焼</li> <li>絹さやの卵とじ</li> <li>ほうれん草のソテー和</li> <li>フルーツ</li> </ul> |
| 間 | カスタードケーキ                                                                                                                                 | ミルクプリン                                                                                                                          | どら焼き                                                                                                                             | 抹茶今川焼                                                                                                                 | 原宿ドッグ                                                                                                                                    | マロンワッフル                                                                                                                                    | どら焼き(カスタード)                                                                                                                              |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>イグサの煮物</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のピーマン炒め</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>青かっぱ漬</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレー</li> <li>野菜あんかけ</li> <li>チゲン菜炒め</li> <li>もずく酢</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サバのみそ煮</li> <li>カキフライ</li> <li>コンソメ煮</li> <li>菜花の梅和</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎんぎん豆腐</li> <li>ピーマン</li> <li>アスパラ</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホウレンソウの照焼</li> <li>茄子のそぼろ炒め</li> <li>白菜のかか和</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>チゲン菜のソテー和</li> </ul>                                   |

|   | 10/15 (水)                                                                                                                            | 10/16 (木)                                                                                                       | 10/17 (金)                                                                                                                             | 10/18 (土)                                                                                                                              | 10/19 (日)                                                                                                                         | 10/20 (月)                                                                                                                        | 10/21 (火)                                                                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャベツ炒め</li> <li>カキフライのピーマン和</li> <li>牛乳</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>菜花の炒め物</li> <li>納豆(五目豆)</li> <li>牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>コンソメスープ</li> <li>チゲン菜のクリーム煮</li> <li>キャベツのピザ和</li> <li>牛乳</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>鶏肉団子煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>イグサのポロリ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の炒め物</li> <li>小松菜の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>豚大根煮</li> <li>カキフライのサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>       |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> <li>栗ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豆腐の五目あんかけ</li> <li>アスパラ炒め</li> <li>春菊の磯和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>きつねそば</li> <li>南瓜と枝豆煮</li> <li>大根と水菜のドレッシング和</li> <li>ブルーベリー</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉のチリソース炒め</li> <li>金平ごぼう</li> <li>ほうれん草浸し</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>タラのちみつマヨネーズ焼</li> <li>根菜煮</li> <li>春菊のソテー和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉唐揚げ</li> <li>切干大根煮</li> <li>かろうのかか和</li> <li>和風プリン</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>たまご焼</li> <li>里芋の煮物</li> <li>菜花のピーマン和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>肋六寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉とごぼうの煮物</li> <li>白菜のごま和</li> <li>フルーツ</li> </ul> |
| 間 | おはぎ(きなこ)                                                                                                                             | 今川焼き                                                                                                            | よもぎまんじゅう                                                                                                                              | たい焼き                                                                                                                                   | コンフェ                                                                                                                              | おはぎ                                                                                                                              | どら焼き(カスタード)                                                                                                           |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>イワシフライ</li> <li>里芋の煮付</li> <li>なめこ和え</li> <li>ポロリ和</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>タラののろし煮</li> <li>小松菜のそぼろ炒め</li> <li>スパサラダ</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>他人煮</li> <li>カキフライのカレー炒め</li> <li>とろろ芋</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の肉みそかけ</li> <li>春雨の中華炒め</li> <li>ポロリのドレッシング和</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンピラフ</li> <li>ほうれん草ソテー</li> <li>トマトサラダ</li> <li>ブルーベリー</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレーの七味焼</li> <li>チゲン菜のオリーブオイル炒め</li> <li>もずく酢</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>大根のドレッシング和</li> </ul>         |

# 10月献立表

|   | 10/22 (水)                                                          | 10/23 (木)                                                             | 10/24 (金)                                                       | 10/25 (土)                                                                           | 10/26 (日)                                                                            | 10/27 (月)                                                                             | 10/28 (火)                                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・じゃが芋炒め<br>・かぼちゃの和<br>・牛乳                          | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・茄子の煮付<br>・春菊のピザ和<br>・牛乳                              | ・パン<br>・ポタージュ<br>・じゃが芋とトマト煮<br>・かぼちゃサラダ<br>・牛乳                  | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・菜花の煮浸し<br>・納豆(冷奴)<br>・牛乳                                           | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・厚焼き玉子<br>・キャベツとトマト和<br>・牛乳                                          | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・小松菜の<br>・そぼろ炒め<br>・たくあん漬<br>(ハニフル)<br>・牛乳                            | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・五目豆<br>・白菜の錦糸和<br>・牛乳                                                |
| 昼 | ・ごはん<br>・すまし汁<br>・かぼちゃのソテー<br>・ピザの<br>・カレー炒め<br>・ポロコリーサラダ<br>・フルーツ | ・ごはん<br>・コンソメスープ<br>・ミートローフ<br>・キノコと<br>・ウインナー炒め<br>・南瓜サラダ<br>・ぶどうゼリー | ・ごはん<br>・すまし汁<br>・親子煮<br>・小松菜の炒め物<br>・かぼちゃのみぞれ和<br>・フルーツ        | ・菜飯<br>・すまし汁<br>・かぼちゃの塩焼き<br>・切干大根煮<br>・ポロコリーサラダ<br>・フルーツ                           | ・きしめん<br>・さつま芋の<br>・天ぷら<br>・茄子のポテト酢和<br>・コーヒゼリー                                      | ・秋野菜の<br>・カレーライス<br>・ほうれん草と<br>・魚肉炒め<br>・かぼちゃサラダ<br>・フルーツ                             | ・ごはん<br>・かきたま汁<br>・ホイコーロー<br>・かき揚げ<br>・キャベツの酢の物<br>・フルーツ                              |
| 間 | ミルクプリン                                                             | マロンワッフル                                                               | レモンゼリー                                                          | いちごクレープ                                                                             | 山芋まんじゅう                                                                              | 抹茶プリン                                                                                 | かきたまドーナツ                                                                              |
| 夕 | ・ごはん<br>・豚肉の炒め煮<br>・かぼちゃと<br>・ツナ炒め<br>・卵豆腐                         | ・ごはん<br>・肉豆腐<br>・金平レンコン<br>・いんげんのかか和                                  | ・ごはん<br>・かぼちゃの照焼<br>・南瓜のいとこ煮<br>・ごぼうサラダ                         | ・ごはん<br>・すき焼き風<br>・さつま芋のソテー<br>・春雨の酢の物                                              | ・ごはん<br>・豆腐ハンバーグ<br>・かぼちゃ菜炒め<br>・白菜サラダ                                               | ・ごはん<br>・かぼちゃのソテー<br>・茄子のキャベツ煮<br>・じゃが芋と<br>・アスパラ                                     | ・ごはん<br>・かきたま汁<br>・竹の塩焼き<br>・煮奴<br>・大根の浅漬け                                            |
|   | 10/29 (水)                                                          | 10/30 (木)                                                             | 10/31 (金)                                                       |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 朝 | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・ピザの煮付<br>・もやしのゆかり和<br>・牛乳                         | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・じゃが芋と<br>・ツナの炒め物<br>・菜花の磯和<br>・牛乳                    | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・肉詰めいなり煮<br>・豆サラダ<br>・牛乳                        |   |     |   |                                                                                       |
| 昼 | ・ごはん<br>・すまし汁<br>・とんてき<br>・白菜の煮物<br>・菜花の和え物<br>・フルーツ               | ・ごはん<br>・すまし汁<br>・かぼちゃの七味焼<br>・ひじき煮<br>・ごま豆腐<br>・フルーツ                 | ・ごはん<br>・南瓜スープ<br>・スパニッシュオムレツ<br>・キャベツの和え炒め<br>・小松菜ピザ和<br>・フルーツ |  |  |  |  |
| 間 | おはぎ(きなこ)                                                           | ミルクプリン                                                                | どら焼き(南瓜)                                                        |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 夕 | ・ごはん<br>・揚げだし豆腐<br>・キャベツ炒め物<br>・さつま芋サラダ                            | ・ごはん<br>・鶏肉の<br>・塩こうじ焼<br>・かぼちゃの<br>・コンソメ煮<br>・春雨サラダ                  | ・ごはん<br>・材料の煮付<br>・春菊の炒め物<br>・みぞれ和え                             |  |                                                                                      |  |  |

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## 秋の魚 サンマ

秋の魚と言えばサンマです。サンマは美味しいだけでなく、  
栄養も豊富に含まれています。

### － サンマの栄養 －

- ★ アミノ酸のバランスがよい良質のタンパク質
- ★ 貧血防止効果がある鉄
- ★ 粘膜を丈夫にするビタミンA
- ★ 骨や歯の健康に欠かせないカルシウム
- ★ カルシウムの吸収を助けるビタミンD  
が多く含まれています。



管理栄養士

サンマの脂は、生活習慣病を予防するEPA・DHAが豊富です。  
健康に良い栄養素を含んでいるサンマを食べて元気に過ごしましょう。