



# 献立表



日付		10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)
朝食		ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食		なめ茸ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し 白菜のゆず香和え	カレーライス ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	パン ビーフシチュー カリフラワーのソテー バナナ	ごはん 鶏肉のにんにく 醤油焼き 白菜の炒め物 大根サラダ	ミートスパゲッティ コンソメスープ キャベツソテー 黄桃缶	わかめごはん カレイの 梅マヨ焼き 里芋とイカの煮付け チンゲン菜の ポン酢和え
3時 おやつ		かぼちゃ蒸しパン 牛乳	エクレア 紅茶	ぶどうゼリー ほうじ茶	あずき寒天 緑茶	ツナマヨ蒸しパン 牛乳	ロールケーキ 紅茶
夕食		ごはん 味噌汁 サワラの漬け焼き 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あんかけ もやしのかくるみ和え	ごはん 味噌汁 洋風玉子焼き オクラサラダ	ごはん 味噌汁 サバのパン粉焼き チンゲン菜の ごま和え	ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 海藻サラダ	ごはん コーンポタージュ 卵とエビの炒め物 春雨サラダ

日付	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん 赤魚のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 ひじきと豆のサラダ	おかかごはん たらこ入り卵焼き いんげんの炒め物 ぶどうムース	鶏南蛮そば れんこん金平 みかん缶	【まぐろの日 メニュー】 ねぎとろ丼 けんちん汁 チンゲン菜と 鶏肉のサラダ	ごはん 豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒り煮 パイン缶	親子丼 じゃが芋の甘辛煮 白菜の甘酢漬け	生姜ごはん カレイのきのこ あんかけ もやしの中華炒め カリフラワーサラダ
3時 おやつ	黒ごまパンケーキ 牛乳	抹茶寒天 緑茶	シュークリーム 紅茶	カフェオレムース ほうじ茶	チーズ蒸しパン 牛乳	たい焼き 緑茶	クリームサンド 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 サバの香草焼き かぼちゃのそぼろ煮	ごはん じゃがいもスープ 鶏肉の マーマレード焼き ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 タラの香味だれ焼き さつま芋のごま和え	ごはん 味噌汁 にら玉炒め 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 サワラの山椒焼き 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツの海苔和え

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



# 献立表



日付	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	チキンカレー ほうれん草のソテー オクラサラダ	肉うどん 豆腐田楽 みかん缶	ごはん サバの味噌煮 さつま揚げの煮物 もやしの和え物	パン ミネストローネ ほうれん草の マスタード炒め ささみサラダ	高菜ごはん 鶏肉の生姜焼き れんこん金平 黄桃缶	ごはん サワラの蒲焼き 大豆と桜エビの 甘辛煮 なすの和え物	ゆかりごはん 鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリーの コンソメ煮 バナナ
3時 おやつ	味噌蒸しパン 牛乳	饅頭 緑茶	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	黒糖パンケーキ 牛乳	カルピスゼリー ほうじ茶	クレープ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き れんこんサラダ	ごはん じゃがいもスープ タラのムニエル マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐と白菜の 中華煮込み ブロッコリーの 炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのミルク煮	ごはん 味噌汁 ホキのゆず照り焼き 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の 中華炒め もやしの中華サラダ	ごはん 味噌汁 カレイの西京焼き チンゲン菜の ツナ炒め

日付	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かつぱ	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	いりこ菜飯 桜エビ入り卵焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の わさびマヨ和え	塩焼きそば わかめスープ 厚揚げの含め煮 パイン缶	ごはん サバの塩焼き ぜんまいの煮物 キャベツの梅和え	パン チキンクリーム シチュー ほうれん草のソテー 黄桃缶	ごはん 白身の煮漬け 和風ビーフン炒め チンゲン菜のサラダ	麦飯 鶏肉のたらこ マヨ焼き ブロッコリーの 炒め煮 とろろ	中華丼 里芋の味噌煮 みかん缶
3時 おやつ	カステラ 紅茶	オレンジゼリー ほうじ茶	小倉蒸しパン 牛乳	せんべい 緑茶	メンチカツ ほうじ茶	マロンババロア 紅茶	ゼリー 緑茶
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ煮 豆サラダ	ごはん 味噌汁 タラのバター 醤油焼き 刻み昆布の煮物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの ごまみそ焼き かぼちゃのいとこ煮	ごはん 味噌汁 鶏肉の 五味ソース焼き きゅうりのナムル	ごはん 味噌汁 チンゲン菜と 卵の炒め物 さつま芋と レーズンのサラダ	ごはん 味噌汁 サワラのチーズ焼き 青菜のごま和え

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



# 献立表



日付	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)			
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆			
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【栃木県郷土料理】 佐野ラーメン いんげんと なすの味噌炒め ほうれん草の白和え	グリーンピースごはん サワラの おろしポン酢がけ ちくわの醤油炒め みかん缶	カレーライス もやしソテー 黄桃缶	パン チキンポトフ マカロニソテー パイン缶			
3時 おやつ	【栃木県銘菓】 苺カスタードタルト	レーズン蒸しパン 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	【ハロウィンおやつ】 ハロウィンどら焼き			
夕食	ごはん 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの かにかま炒め	ごはん コンソメスープ スパニッシュ オムレツ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン蒸し スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 タラの トマトソースがけ 里芋の味噌バター煮			

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。