



	月	火	水	木	金	土
日付		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
昼食		なめ茸ごはん すまし汁 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 コンソメスープ ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ビーフシチュー カリフラワーのソテー バナナ	ごはん 味噌汁 鶏肉のんにく 醤油焼き 白菜の炒め物 大根サラダ	ごはん タラのトマトソースかけ コンソメスープ キャベツソテー 黄桃缶
3時 おやつ		かぼちゃ蒸しパン 麦茶	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 麦茶
日付	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
昼食	ごはん すまし汁 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 味噌汁 たらこ入り卵焼き いんげんの炒め物 ぶどうムース	親子丼 味噌汁 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 味噌汁 豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒り煮 パイン缶	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜の甘酢漬
3時 おやつ	黒ごまパンケーキ 麦茶	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 麦茶	たい焼き 緑茶
日付	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
昼食	チキンカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー オクラのサラダ	豚丼 すまし汁 豆腐田楽 みかん缶	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 さつま揚げの煮物 もやしの和え物	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のスタッド炒め ささみサラダ	高菜ごはん すまし汁 鶏肉の生姜焼き れんこん金平 黄桃缶	ごはん 味噌汁 サワラの蒲焼き 大豆と桜エビの 甘辛煮 なすの和え物
3時 おやつ	味噌蒸しパン 麦茶	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 麦茶	カルピスゼリー ほうじ茶
日付	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
昼食	いりこ菜飯 すまし汁 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	豚肉の生姜焼き丼 わかめスープ 厚揚げの含め煮 パイン缶	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ぜんまいの煮物 キャベツの梅和え	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 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 味噌汁 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 味噌汁 鶏肉のたらこ マヨ焼き ブロッコリーの炒め煮 とろろ
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 麦茶	せんべい 緑茶	メンチカツ ほうじ茶	マロンババロア 紅茶
日付	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	こんにちは！三郷ケアセン ターの栄養科です。 過ぎやすい季節になって きましたね。今月は栃木県 の郷土料理に、マグロの日 メニューをご用意していま す。皆さんにとって食欲の 秋となるように、真心込め てお作りします。 お楽しみに！	
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 すまし汁 サワラの おろしポン酢かけ ちくわの醤油炒め みかん缶	カレーライス コンソメスープ もやしソテー 黄桃缶	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 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】 いちごカスタード タルト	レーズン蒸しパン 麦茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	【ハロウィンおやつ】		