

# 献立表 2023年10月(ケアセンター栄町)

	月	火	水	木	金	土
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 鰯の甘酢あん ジャーマンポテト 菜の花の辛子和え 果物(洋梨缶)	ごはん 味噌汁(卵) 豚肉の焼肉風炒め 南瓜のミルク煮 大根サラダ フルーツポンチ	ごはん すまし汁(わかめ、葱) 鮭の味噌焼 いんげんの塩炒め めかぶなめこ 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(茄子) 鶏天 麩と野菜の炒め物 春菊のしらす和え いちごゼリー	五目そば 野菜しゅうまい パンケーキ	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏肉の旨塩炒め 卵と長葱のソテー オクラと長芋のさっぱり和え プリン
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
昼食	【スポーツの日】きのこごはん すまし汁(花麩、みつば) フライ盛り(豚野菜巻、海老) もやしサラダ ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏肉のトマトソース 南瓜の塩バター煮 キャベツの塩ナムル 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(にら、玉子) 鯖のみりん漬け焼き ポテトのクリーム煮 蒸し鶏のごまサラダ 果物(白桃缶)	野菜カレー コンソメスープ キャベツとハムのサラダ バナナヨーグルト	ごはん すまし汁(庄内麩、葱) 鱒の味噌煮 高野豆腐の炒め煮 焼きなす はちみつレモンゼリー	ごはん コンソメスープ ハンバーグ マカロニソテー 花野菜サラダ 果物(みかん缶)
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
昼食	ごはん 味噌汁(えのき、揚げ) 鶏肉の葱ソースかけ キャベツと海老のんにく炒め 春菊のおかか和え いちごヨーグルト	醤油ラーメン いんげんと蒸し鶏の和え物 フルーツポンチ	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 豚肉の山椒炒め ふきの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え 果物(黄桃缶)	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 赤魚の西京焼き ごぼう巻の煮物 白菜の甘酢漬け バナナババロア	ごはん 味噌汁(芋) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 菜の花かにカマ和え みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(もやし) ほきのパン粉焼き 小松菜と厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ 青りんごゼリー
	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 鯖の南蛮漬け 大根のそぼろ煮 豆コーンサラダ 果物(みかん缶)	ごはん 味噌汁(とろろ、葱) 豚肉のぽん酢かけ 切干大根の煮物 ピーマンのごま風味和え 果物(バナナ)	スパゲティミートソース 卵スープ 野菜サラダ パインゼリー	ごはん 中華スープ(わかめ、玉葱) 青椒肉絲 カレーコロケ 酢味噌和え フルーツポンチ	ごはん 味噌汁(南瓜) ほきの梅みそ田楽風 里芋の煮ころがし オクラの磯和え マンゴーヨーグルト	三色丼 すまし汁(冬瓜、みつば) ブロッコリーのかにあんかけ マスカットゼリー
	10月30日	10月31日				
昼食	ごはん 味噌汁(ふのり、貝割れ) ポークソテー 茄子トマト煮 オニオンマリネ いちごババロア	豆パン 南瓜のシチュー ミニオムレツ 10品目のサラダ いちごゼリー				

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。



COOP コープフーズ株式会社  
SAPPORO



©トドック