



10月 献立表



	月	火	水	木	金	土
昼	2 まぐろの青のりフライ ひじきの炒り煮 さっぱりサラダ	3 秋いっぱいご飯 だし巻き玉子 五目煮・からし和え	4 チキン南蛮・タルタルソース 大根の煮物 もやしとピーマンのサラダ	5 カレーライス 野菜サラダ	6 スコッチエッグ 牛蒡の煮物 酢の物	7 ゆかりご飯 厚揚げのはさみ煮 切干し炒め・酢みそ和え
夜	五目ご飯・サラダ ピーマンの肉詰め ナポリタンスパゲティ	手作り餃子 煮もの お浸し	焼き魚(かじき) きんぴら・酢の物 マカロニサラダ	きのこたっぷりハンバーグ 里芋の煮物 かぼちゃのごま酢きんぴら	魚の西京焼き 豚肉と野菜の煮物 大根サラダ	
昼	9 おにぎり・豚汁 焼き魚 味噌田楽・お浸し	10 酢豚 春雨サラダ おろし和え	11 もち豚の生姜焼き かぼちゃの甘煮・すいとん汁 きゅうりのシーチキン和え	12 うどん・天ぷら お浸し 酢の物	13 きのこ飯・里芋の煮物 さんまの蒲焼 オニオンのおかか和え	14 煮込みハンバーグ 付け合せ・わかめスープ マカロニサラダ
夜	肉団子の甘酢あんかけ トマトサラダ・田舎風ポトフ もやしとにらのお浸し	焼き魚 白和え(柿入り) なます	八宝菜 がんもの甘煮 ゴマ和え	煮魚 豚肉ときのこオイスター炒め カレーポテトマヨあえ	肉豆腐・野菜スープ 和え物 グラタン	
昼	16 カレーライス サラダ フルーツヨーグルト	17 和風マーボー豆腐 里芋の煮物 お浸し	18 骨太コロッケ 切干大根煮 酢の物	19 焼き魚・中華スープ ワカメときゅうり酢味噌かけ 五目豆	20 ツナ入りオムレツ 肉じゃが 大根サラダ	21 魚の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 酢の物
夜	福袋 なすの煮びたし かぼちゃのサラダ	うどん・天ぷら お浸し 酢の物	焼き魚・けんちん汁 野菜の煮物 和風マカロニサラダ	もち豚の生姜焼き 車麩の煮物 野菜の胡麻和え	魚のおろし煮 ひじきの炒り煮	
昼	23 うどん・海老の天ぷら お浸し 酢の物	24 いなり・お浸し じゃがいもとそぼろさっぱり煮 切り昆布煮	25 サンマの蒲焼き 里芋とイカの煮物 きゅうりのキムチ和え	26 とんかつ 酢の物 ごまあえ	27 シュウマイ 野菜の煮物 揚げかぼちゃのおろし和え	28 焼き魚 おでん風煮物 うのはな入り
夜	きのこ豚肉の串焼き だし巻たまご 大豆入りサラダ	鯖の味噌煮 厚揚げの煮物 ポイル野菜の和風サラダ	煮込みハンバーグ 煮物・キノコ入りシチュー 中華サラダ	筑前煮 スパサラダ 和えもの	煮魚・かきたま汁 きんぴら 白和え(柿入り)	
昼	30 鶏肉の松風焼き 彩りサラダ 牛蒡の煮物	31 かぼちゃのコロッケ 切り昆布煮・きのこスープ 茹で鶏の胡麻ソースかけ	今月の平均カロリー&塩分 昼食 カロリー593 塩分3.4 夕食 カロリー521 塩分3.3		※漬物とフルーツ付です。 ※「ごはん・みそ汁」の日は献立 への記載を省略しています 認定NPO法人 	
夜	八宝菜 里芋の煮物 スパサラダ	マーボー豆腐 ナムル風煮びたし こふさいも				

◆予定された日の配達をキャンセルされる場合は、前日の夕方5時まで(月曜日の中止は、土曜日の夕方5時まで)にご連絡ください。
 ★不在の際は持ち帰ります。再配達は出来ません。 ★配達時間 昼10:30~12:00 夕15:30~17:30 必ずご本人様の在宅をお願いします。