様式F11B

# 献　立　表

2018年10月の献立

社会福祉法人みやび

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| **1**<br>和風そぼろ丼<br>ごま酢和え<br>わかめスープ<br>ゼリー<br>お茶<br>せんべい<br>クッキー<br>(乳児ウエハース) | **2**<br>御飯　米<br>カレイの磯辺焼き　かれい　みりん　しょうゆ　酒　きび砂糖　塩<br>チンゲン菜の信田和え　チンゲンサイ　にんじん　油揚げ　かつお・昆布だし汁　きび砂糖　しょうゆ<br>具だくさんのみそ汁　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>飲むヨーグルト　飲むヨーグルト<br>焼きそば　焼きそばめん　キャベツ　あおのり　油　焼きそばソース | **3**<br>御飯　米<br>豚肉のしょうが焼き　豚肉(薄切ロース)　にんじん　たまねぎ　ねぎ　しょうゆ　しょうが　酒　油<br>ポテトサラダ　じゃがいも　にんじん　きゅうり　マヨドレ<br>豆腐のみそ汁　絹ごし豆腐　たまねぎ　にんじん　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>マシュマロリッツサンド　クラッカー　マシュマロ | **4**<br>御飯　米<br>さわらのみそ焼き　さわら　みそ　きび砂糖　酒　みりん<br>きゅうりとわかめの酢の物　きゅうり　カットわかめ　酢　きび砂糖　塩<br>ザーサイが香る豚肉と白菜のスープ　豚肉(薄切ロース)　はくさい　ザーサイ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ<br>牛乳　牛乳<br>きなこケーキ　きな粉　ホットケーキ粉　豆乳　きび砂糖　オリーブ油 | **5**<br>御飯　米<br>鶏肉のトマトソース煮　鶏もも肉　たまねぎ　にんじん　ピーマン　小麦粉　油　ホールトマト缶詰　コンソメ　塩<br>大豆とひじきのサラダ　だいず(ゆで)　ひじき　きゅうり　にんじん　マヨドレ　しょうゆ<br>きのこのスープ　えのきだけ　にんじん　しめじ　麩がらスープ　塩<br>お茶　番茶<br>ゆかりおにぎり　米　しそふりかけ | **6**<br>鶏肉の照焼丼　米　鶏もも肉　たまねぎ　にんじん　しょうゆ　きび砂糖　みりん　片栗粉　油<br>野菜スープ　しめじ　たまねぎ　にんじん　麩がらスープ<br>チーズ(キャンディー)　チーズ<br>牛乳　牛乳<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー　クッキー |
| **8**<br>体育の日 | **9**<br>御飯　米<br>鶏肉の照焼　鶏もも肉　たまねぎ　にんじん　小麦粉　油　しょうゆ　きび砂糖　みりん　しょうが　片栗粉<br>キャベツのたくあん和え　キャベツ　にんじん　だいこん(たくあん)　しょうゆ<br>じゃがいものみそ汁　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>豆乳ジュース　豆乳　野菜ジュース<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー(乳児ウエハース)　クッキー　ウエハース | **10**　目の日<br>御飯　米<br>鮭のマヨネーズ焼き　さけ　塩　こしょう　パセリ粉　マヨドレ<br>ひじきのマリネ　ひじき　ツナ水煮缶　キャベツ　にんじん　オリーブ油　しょうゆ　酢　きび砂糖　塩<br>豆腐みそ汁　絹ごし豆腐　たまねぎ　にんじん　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>みたらし団子　米　もち米　しょうゆ　きび砂糖　水　片栗粉 | **11**<br>御飯　米<br>じゃが芋とひき肉の煮物　豚ひき肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　さやえんどう　しょうゆ　きび砂糖　油<br>小松菜とコーンの和え物　こまつな　にんじん　コーン缶　しょうゆ　きび砂糖<br>おつゆ麩のみそ汁　おつゆふ　にんじん　たまねぎ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>ジャムサンド　食パン　いちごジャム | **12**<br>御飯　米<br>豚肉と青菜の炒め物　豚肉(薄切ロース)　チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　しょうゆ　みりん　きび砂糖　こしょう　油<br>かぼちゃのサラダ　かぼちゃ　きゅうり　にんじん　マヨドレ　塩　こしょう<br>だいこんのみそ汁　だいこん　にんじん　たまねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>ツナスパゲティー　スパゲティ　ツナ水煮缶　たまねぎ　オリーブ油　塩　しょうゆ　塩　焼きのり | **13**<br>中華あんかけ丼　米　豚肉(薄切ロース)　にんじん　たまねぎ　はくさい　しいたけ　ピーマン　しょうゆ　塩　油　片栗粉　ごま油<br>きのこのスープ　えのきだけ　にんじん　しめじ　麩がらスープ　塩<br>チーズ(キャンディー)　チーズ<br>牛乳　牛乳<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー　クッキー |
| **15**<br>御飯　米<br>さばの塩焼き　さば　塩<br>ほうれん草のお浸和え　ほうれんそう　にんじん　木綿豆腐　すりごま　塩　しょうゆ<br>わかめみそ汁　カットわかめ　たまねぎ　にんじん　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>イチゴジャムケーキ　ホットケーキ粉　豆乳　いちごジャム　オリーブ油　きび砂糖 | **16**<br>さつま芋御飯　米　酒　塩　さつまいも<br>大根と鶏肉の煮物　だいこん　鶏もも肉　にんじん　さやえんどう　干ししいたけ　かつお・昆布だし汁　酒　しょうゆ　みりん　きび砂糖<br>白菜のみそ汁　はくさい　にんじん　油揚げ　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>バナナ　バナナ<br>お茶　番茶<br>ヨーグルト　ヨーグルト加糖<br>クッキー　クッキー | **17**<br>ロールパン　ロールパン<br>厚揚げのミートソース煮　生揚げ　豚ひき肉　にんじん　たまねぎ　コーン缶　ケチャップ　きび砂糖　塩　パセリ粉<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え　ブロッコリー　にんじん　かつお節　マヨドレ　しょうゆ<br>コンソメスープ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　コンソメ<br>お茶　番茶<br>手作りふりかけおにぎり　米　いわし丸干し　あおのり | **18**<br>御飯　米<br>カレイ五目あんかけ　かれい　酒　塩　だけのこ(ゆで)　たまねぎ　干ししいたけ　しょうゆ　きび砂糖　みりん　片栗粉　グリンピース<br>キャベツの昆布あえ　キャベツ　にんじん　春こんぶ　しょうゆ<br>しめじのみそ汁　しめじ　にんじん　たまねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>きな粉ポテト　さつまいも　きな粉　きび砂糖　塩 | **19**<br>御飯　米<br>根菜の旨煮　鶏もも肉　ごぼう　さといも　にんじん　だいこん　干ししいたけ　かつお・昆布だし汁　きび砂糖　しょうゆ　油　いんげん<br>三色なます　にんじん　ちやし　きゅうり　酢　きび砂糖　塩<br>豆腐みそ汁　木綿豆腐　カットわかめ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>菓子パン　菓子パン | **20**<br>ハヤシライス　米　豚肉(薄切ロース)　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　グリンピース(冷凍)　油　塩　こしょう　ハヤシルウ<br>コーンマヨサラダ　キャベツ　にんじん　コーン缶　マヨドレ<br>チーズ(キャンディー)　チーズ<br>牛乳　牛乳<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー　クッキー |
| **22**<br>御飯　米<br>さわらのごま照り焼き　さわら　しょうゆ　みりん　きび砂糖　酒　油　ごま<br>ほうれん草の納豆和え　ほうれんそう　にんじん　挽きわり納豆　しょうゆ<br>たまねぎのみそ汁　たまねぎ　にんじん　カットわかめ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>スイートポテト　さつまいも　きび砂糖　オリーブ油　豆乳 | **23**<br>御飯　米<br>回鍋肉　豚肉(薄切ロース)　にんじん　キャベツ　たまねぎ　ピーマン　しいたけ　油　みそ　きび砂糖　酒　しょうゆ<br>春雨サラダ　はるさめ　にんじん　きゅうり　酢　しょうゆ　きび砂糖　ごま油<br>中華スープ　こまつな　しめじ　しいたけ　にんじん　麩がらスープ<br>お茶　番茶<br>焼きおにぎり　米　しょうゆ　きび砂糖 | **24**　お楽しみメニュー<br>ピラフ　米　鶏もも肉　ミックスベジタブル(冷凍)　たまねぎ　油　塩　麩がらスープ<br>コーンマヨサラダ　キャベツ　にんじん　コーン缶　マヨドレ<br>野菜スープ　しめじ　たまねぎ　にんじん　麩がらスープ<br>ゼリー　ゼリー<br>牛乳　牛乳<br>ココアケーキ　ココア(ピュアココア)　ホットケーキ粉　豆乳　オリーブ油　きび砂糖　ホイップクリーム | **25**<br>御飯　米<br>まぐろの竜田揚げ　まぐろ　しょうが　しょうゆ　酒　片栗粉　油<br>大根のじゃこゆかり和え　だいこん　にんじん　しらす干し　ゆかり　しょうゆ<br>具だくさんのみそ汁　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　かつおだし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>クリームサンド　食パン　きび砂糖　コーンスターチ　豆乳　バニラエッセンス | **26**<br>御飯　米<br>豆腐の肉あんかけ　絹ごし豆腐　豚肉(薄切ロース)　たまねぎ　にんじん　しいたけ　さやえんどう　しょうが　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　酒　塩　きび砂糖　片栗粉<br>小松菜のごま和え　こまつな　にんじん　すりごま　しょうゆ<br>だいこんのみそ汁　だいこん　にんじん　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>お茶　番茶<br>コーンフレーク　コーンフレーク　牛乳　干しぶどう | **27**<br>豚すき丼　米　豚肉(薄切ロース)　にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ　しょうゆ　きび砂糖　塩　油<br>野菜スープ　しめじ　たまねぎ　にんじん　麩がらスープ<br>チーズ(キャンディー)　チーズ<br>牛乳　牛乳<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー　クッキー |
| **29**<br>御飯　米<br>鮭の西京焼き　さけ　みそ　きび砂糖　酒　みりん　油<br>きゅうりのゆかりあえ　きゅうり　にんじん　ゆかり　しょうゆ<br>にゅうめん汁　そうめん　こまつな　にんじん　えのきだけ　油揚げ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　みりん<br>お茶　番茶<br>きな粉プリン　豆乳　きな粉　きび砂糖　アガー　水 | **30**<br>御飯　米<br>筑前煮　鶏もも肉　にんじん　ごぼう　だけのこ　れんこん　いんげん　しらたき　かつお・昆布だし汁　油　きび砂糖　しょうゆ　みりん　酒<br>白菜のお浸し　はくさい　しめじ　にんじん　しょうゆ　きび砂糖　かつお節<br>豆腐のみそ汁　木綿豆腐　たまねぎ　ねぎ　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ<br>牛乳　牛乳<br>せんべい　塩せんべい<br>クッキー　クッキー | **31**　ハロウィン<br>チキンカレー　米　鶏もも肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　グリンピース　油　カレールウ　塩　こしょう<br>大根とツナのサラダ　だいこん　にんじん　きゅうり　ツナ水煮缶　コーン缶　マヨドレ<br>柿　かき<br>牛乳　牛乳<br>パンプキンケーキ　ホットケーキ粉　かぼちゃ　豆乳　きび砂糖　オリーブ油 | | | |