

10月 献立 介護老人保健施設あつべつ



紅葉を見にいこうよう！！



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい オクラ和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜梅和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老ボール もやし塩昆布和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん五目煮 キャベツ柚子香和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜お浸し つぼ漬け 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のオイスター炒め 蒟とツナの煮物 りんご	ご飯 味噌汁 めばる塩焼き 白滝の炒り煮 キウイ	ガパオライス フォー風 白身魚フリッター 豆乳花 <small>世界の料理アジアンフェア</small>	ご飯 味噌汁 ほっけ唐揚げ葱あんかけ 肉じゃが オレンジ	ご飯 味噌汁 豚のにんにく醤油炒め 筍おかか煮 パイナップル		
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 大根の海老そぼろ煮 キャベツ和え物	ご飯 味噌汁 鶏の蒲焼き風 芋金平 白菜ツナ和え	ご飯 味噌汁 豚とニラの味噌炒め おでん 青菜なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏のうめじそ焼き ビーフソテー 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ 白菜和え物		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝食	ご飯・味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラ白須和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 白菜わさび和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 大根とあさりの煮物 なつとう 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 あじ塩焼き 青菜菊花和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜のお浸し きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ 青菜和風和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 青菜なめ茸和え 海苔佃煮 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き さつま芋の旨煮 りんご	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 蒟のピリ辛炒め バナナ	栗ごはん 石狩汁 和風卵焼き 柿 * 体育の日 *	ポークカレー わかめのスープ グリーンサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 きつねうどん ちくわ天ぷら フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 八宝菜 パイナップル	
夕食	ご飯 味噌汁 煮鶏 もやし炒め 青菜中華和え	ご飯 味噌汁 油子香味焼き 芋の含め煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツ いんげん炒め もやし生姜和え	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ 蓮根きんぴら キャベツのナムル	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 青菜いり玉子 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 鱈の味噌焼き もやし五目炒め 大学芋	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ 芋の含め煮 いんげん辛子和え

～10月行事食イベント～

- 10月3日世界の料理アジアンフェア
- * ガパオライス→タイ料理
 - * フォー風→ベトナム料理
 - * 白身魚フリッター
 - * 豆乳花(トールーフア)→台湾料理



10月16日天ぷら御膳

- * わかめご飯
- * そば
- * 秋の天ぷら盛り合わせ
- * たまご豆腐
- * キウイ

年に5回ある天ぷら御膳は季節に合わせて具材を決定しています。今回はお魚の鱈・南瓜・まいたけ・なすを予定しており、デイケアで天ぷらを実演します！

ハロウィン

毎年10月31日に行われるハロウィンは古代ケルト人が起源と考えられているお祭りのことをいいます。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっているそうです。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあります。



☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げの煮物 もやし和え物 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい ブロッコリーツナ和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き 白菜ゆかり和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜和え物 しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしおかか和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き 青菜お浸し つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 納豆和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜和え物 しば漬物 牛乳												
昼食	ご飯 味噌汁 豚のピリ辛炒め 大根煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 南瓜そぼろ煮 りんご	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き 茄子の油炒め パイナップル	わかめご飯 そば 秋の天ぷら盛り合わせ たまご豆腐 キウイ 🍁天ぷら御膳🍁	豚すき丼 味噌汁 きゅうりの酢の物 くだもの缶	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨中華炒め パイナップル	鮭ときのこの炊き込みご飯 味噌汁 豆腐と茄子の揚げ出し バナナ	ご飯 味噌汁 鶏のうめじそ焼き 金平ごぼう オレンジ												
夕食	ご飯 味噌汁 油子の生姜漬け焼き ひじき煮 長芋おろし	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め いり豆腐 青菜ごま和え	ご飯 味噌汁 魚のホイル焼き 筑前煮 オクラおろし	ご飯 味噌汁 つくね焼き 生揚げ含め煮 浅漬け	ご飯 味噌汁 いわしフライ 切干大根煮 白菜の生姜和え	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ ジャーマンポテト キャベツ大葉和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 落煮 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 魚の唐揚げあんかけ 白菜の炒め煮 おから												
朝食	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ ブロッコリー中華和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 青菜なめ茸和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 青菜和え物 つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 切り昆布煮 キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き もやし海苔和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜生姜和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ オクラおかか和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜なめたけ和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツ梅和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 なっとう 桜大根 牛乳									
昼食	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ 肉じゃが キウイ	広東麺 はんぺんフライ バナナ	ご飯 味噌汁 ほっけの味噌煮 落おかか煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大根とあさりの煮物 りんご	たまごカレー たまねぎのスープ 南瓜サラダ キウイ	照り焼きチキン丼 味噌汁 白滝の炒り煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げと茄子炒め パイナップル	ご飯 味噌汁 松風焼き 芋の含め煮 クリーム和え	ご飯 味噌汁 油子の幽庵焼き ひじき煮 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 芋のクリーム煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈のフライ 大根の旨煮 パイナップル 🍁ハロウィン🍁									
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の粕漬け焼き やさい炒め 大根煮	ご飯 味噌汁 魚の酒蒸し にらのたまごとじ 南瓜煮	ご飯 味噌汁 豚と大根の照り煮 高野豆腐の塩煮 千切り長芋	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら いんげんと豚の炒め煮 白菜和え物	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 青菜の煮浸し アスパラ辛子和え	ご飯 味噌汁 魚の揚げ煮 金平ごぼう 浅漬け	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め さつま芋煮 青菜ツナ和え	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻煮 もやし五目炒め いんげん生姜和え	ご飯 味噌汁 メンチカツ 南瓜の煮物 白菜ナムル	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ 高野豆腐卵とじ ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き れんこんピリ辛炒め 青菜山かけ									

