



10月 献立一覧表

2024年10月 [高山ちどり]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	◎和定食 芋粥 しろ菜のカレー風味炒め 黄桃缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール スクランブルエッグ スナックエンドウのサラダ 低脂肪乳	◎和定食 五目雑炊 カリフラワーの炒め物 みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン 野菜炒め ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 わかめ雑炊 チンゲン菜の炒り煮 フルーツカクテル缶 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ピーマンの炒め物 トマトパンネサラダ 低脂肪乳
昼食	◎お一日 赤飯 鶏肉のくわ焼き がんもの含め煮 小松菜の土佐酢和え あさりのみそ汁	ごはん トンカツ もやしの香味炒め チンゲン菜の辛子和え 花麩のすまし汁	ごはん あじのねぎソース 豆腐田楽 からし菜のお浸し かまぼこのすまし汁	◎Aメニュー 豆腐と豚肉の山椒煮 ◎Bメニュー 赤魚の塩焼き ◎共通料理◎ ごはん インゲンの塩昆布炒め なます かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉の南部焼き 里芋の煮っころがし 小松菜の生姜和え えのきのすまし汁	ごはん たらのムニエルカレー風味 じゃが芋のクリーム煮 ハムマリネ コンソメスープ
中間食	パンケーキ(メープル)	ふんわりたい焼き こしあん	しっとり饅頭(抹茶)	国産やさいぜリー	ミニエクレア	やわらかおかき(きな粉)
夕食	ごはん さわらの生姜煮 和風スパゲティー インゲンのマヨネーズ和え 冬瓜のすまし汁	ごはん 白身魚のしょうゆ麴焼き 大根の炒り煮 胡瓜の酢の物 さつま芋のみそ汁	ごはん ハンバーグ(デミグラスソース) コロツケ1/2 マカロニサラダ たまごスープ	ごはん カニ玉 あんかけ ほうれん草の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	ごはん さばの幽庵焼き 竹輪の天ぷら ブロッコリーサラダ あげのみそ汁	ごはん 鶏肉と大根のオスター煮込み レンコンの金平 オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁



10月 献立一覧表

2024年10月 [高山ちどり]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(水)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール ズッキーニのコンソメ煮 スパゲティサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 スナックエンドウの和風炒め 黄桃缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール ボイルウインナー パプリカサラダ 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 うまい菜の炒め物 パイン缶 低脂肪乳	◎洋定食 黒糖食パン 野菜のソテー カリフラワーのマリネ 低脂肪乳	◎和定食 おじゃ 白菜の炒り煮 みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 レズントック ほうれん草のマスタード炒め ポテトサラダ 低脂肪乳
昼食	◎季節御膳 さつま芋ごはん 鮭ときのこの南蛮漬け 卵蒸し 吹き寄せ ほうれん草の白和え わかめのすまし汁 上生 柿	ごはん 鶏肉の梅香焼き 大豆の煮物 もやしのピーナツ和え ごぼうのみそ汁	ごはん さばの香味焼き じゃが芋のカレー風味炒め 胡瓜の酢味噌和え かき玉汁	◎郷土料理(広島県) お好み焼き(そば入り) 八寸 はすのさんばい 花麩のみそ汁	ごはん 肉豆腐 もやしのニラ玉炒め 大根のゆず和え じゃが芋のみそ汁	◎Aメニュー たらの酒蒸し ◎Bメニュー 鶏肉のソテー(ステーキス) ◎共通料理◎ ごはん 茄子の煮物 チンゲン菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚肉ともやしの炒め物 水餃子 小松菜のナムル 豆腐の中華スープ
中間食	巻きどら焼き(こしあん)	ふんわりたい焼き カスタード	◎手作りおやつ 黒胡麻プリン	もみじ饅頭	ミニエクレア(いちご)	国産やさいぜリー	しっとり饅頭(吹雪)
夕食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ひじきの炒め煮 インゲンのドレッシング和え 渦巻き麩のみそ汁	ごはん 銀ひらすの焼き浸し 炒めビーフン うまい菜のワサビ和え そうめんのみそ汁	ごはん メンチカツ・海老フライ 切干大根の炒め煮 からし菜の山椒風味和え なめこのみそ汁	ごはん ほきの照り焼き 野菜つみれの煮物 かぼちゃサラダ とろろ昆布のみそ汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き さつま芋のバター醤油炒め オクラのドレッシング和え しめじのスープ	ごはん 肉団子と野菜の煮物 しろ菜の香味炒め スパゲティサラダ かまぼこのすまし汁	ごはん カレーのマヨネーズ焼き クリームコロッケ 人参サラダ コンソメスープ



10月 献立一覧表

2024年10月 [高山ちどり]

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	◎洋定食 食パン・りんごジャム スナックエンドウの加-風味炒め トマトパンネサラダ 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 ソーセージの和風炒め フルーツカクテル缶 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン からし菜のソテー ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 鶏雑炊 かぶの炒め煮 マンゴー缶 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール 野菜のコンソメ煮 オニオンサラダ 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 がんもの煮物 黄桃缶 低脂肪乳	◎洋定食 レズンドッグ チンゲン菜のソテー コーンサラダ 低脂肪乳
昼食	◎Aメニュー 鶏肉の甘辛炒め ◎Bメニュー 白身魚の山椒焼き ◎共通料理◎ ごはん 煮奴 しろ菜のごま和え さつま芋のみそ汁	ごはん あじの焼き浸し ☆かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の柚子和え 花麩のみそ汁	ごはん 筑前煮 竹輪の炒め物 おろし和え わかめのみそ汁	◎Aメニュー さわらの南部焼き ◎面前提供 本館・デイ 出し巻き卵 ◎共通料理◎ ごはん ひじきの炒め煮 ブロッコリーの辛子和え 白菜のすまし汁	ごはん 鮭の粕煮 茄子の甘辛炒め インゲンとツナの胡麻ドレ和え あげのみそ汁	☆シーフードカレー らっきよ・福神漬け りんごゼリー	ごはん 鶏肉のポン酢炒め 麩の卵とじ からし菜とハムの和え物 里芋のみそ汁
中間食	プリン	やわらかおかき(コーポ ターजू)	国産やさいゼリー	ふんわりたい焼き こしあん	おかしなバナナ	★竹春祭★	ミニエクレア
夕食	ごはん さばの生姜煮 レンコンのあおさ炒め 胡瓜の梅和え ★椎茸とえのきのすまし汁	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め うまい菜の煮浸し ひじきと枝豆のサラダ ゆばのすまし汁	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 オクラの塩昆布和え そうめんのすまし汁	ごはん 豆腐ステーキ 海老シューマイ もやし中華和え 春雨の中華スープ	ごはん ハンバーグ(醤油マスタードソース) しろ菜の香味炒め カリフラワーのドレッシング和え たまごのスープ	ごはん カレーのしょうゆ麩焼き うまい菜の煮浸し なます 花麩のすまし汁	ごはん コロケ・白身フライ 明太スパソテー 野菜のコンソメスープ



10月 献立一覧表

2024年10月 [高山ちどり]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン 肉団子のトマト煮 スナックエンドウのサラダ 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 キャバツとパコンの和風炒め パイン缶 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール 小松菜の中華煮 カリフラワーのサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 野菜炒め みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 低脂肪乳	◎和定食 わかめ雑炊 白菜の炒り煮 フルーツカクテル缶 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール ポイルウインナー 彩り野菜サラダ 低脂肪乳
昼食	◎秋の行楽弁当 おろし人参とツナの夕焼けご飯 イチョウの芋羊羹 かぼちゃコロツケ 秋野菜の炊き合わせ かぶとハムのサラダ 鶏肉のしそわさび焼き ごぼうとキノコのナムル 渦巻き麩の赤だし汁	天ぷらそば *海老・かき揚げ 大豆の煮物 しろ菜の土佐酢和え	ごはん カレーの磯辺揚げ 里芋のあんかけ 胡瓜の浅漬 玉ねぎのみそ汁	◎Aメニュー 肉団子のクリーム煮 ◎Bメニュー 鮭のチーズ焼き ◎共通料理◎ ごはん スナックエンドウのソテー じゃが芋のマスタードサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め がんもの含め煮 オクラとツナのサラダ あさりのすまし汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 炒めビーフン 小松菜のごま和え 麩のみそ汁	ごはん たらのタルタル焼き 冬瓜の銀あん うまい菜の酢味噌和え そうめんのすまし汁
中間食	やわらかおかき(砂糖醤油)	巻きどら焼き(芋あん)	しっとり饅頭(黒糖)	国産やさいゼリー	◎手作りおやつ 白桃蒸しパン	パンケーキ(黒蜜きなこ)	巻きどら焼き(カスタード)
夕食	ごはん 五目豆腐 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのワサビ和え 冬瓜のすまし汁	ごはん さばの味噌煮 インゲンの炒め物 レンコンサラダ 花麩のすまし汁	ごはん ふくさ卵 茄子のみそ炒め もやしの塩ナムル かまぼこのすまし汁	ごはん 蒸し鶏のネギソース うまい菜のバター醤油炒め 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁	ごはん あじの香味焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え あげのみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き にらの中華スープ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の炒め物 ひじきの和風サラダ えのきのみそ汁



10月 献立一覧表

2024年10月 [高山ちどり]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	<p>◎洋定食</p> <p>レストランegg カリフラワーのコンソメ煮 胡瓜のドレッシング和え 低脂肪乳</p>	<p>◎和定食</p> <p>五目雑炊 ピーマンの和風炒め マンゴー缶 低脂肪乳</p>	<p>◎洋定食</p> <p>食パン・りんごジャム 小松菜のソテー ポテトサラダ 低脂肪乳</p>	<p>◎和定食</p> <p>ゆかり粥 ジャガイモの炒め煮 黄桃缶 低脂肪乳</p>		
昼食	<p>木の葉丼 レンコンの甘辛炒め 白菜の辛子和え さつま芋のみそ汁</p>	<p>◎Aメニュー</p> <p>鶏肉の柚子胡椒焼き</p> <p>◎Bメニュー</p> <p>白身魚の煮付け</p> <p>◎共通料理◎</p> <p>ごはん 金平ごぼう インゲンの梅和え 豆腐のすまし汁</p>	<p>◎施設様レク 居酒屋</p> <p>★おでん ★茄子の田楽</p>	<p>◎ハロウィン</p> <p>ピラフ 生ハムとチーズの クリームコロッケ&スパゲティ 紫キャバツのサラダ パンプキンスープ</p>		
中間食	<p>ミニエクレア</p>	<p>国産やさいゼリー</p>	<p>◎季節の和菓子 上生 竜田(もみじ)</p>	<p>◎ハロウィンデザート パナコッタ</p>		
夕食	<p>ごはん カレーのバター醤油焼き 竹輪のカレー風味炒め かぶのクリーミーサラダ 花麩のすまし汁</p>	<p>ごはん 厚揚げと豚肉の旨煮 かぼちゃコロッケ しろ菜のピーナツ和え 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>きつねうどん さつま芋の甘煮 からし菜とカニカマの和え物 フルーツポンチ</p>	<p>ごはん 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草の塩昆布炒め ごま豆腐 あさりのみそ汁</p>		