





平成30年10月長期献立表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	御飯 白身魚の煮物 カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・人参) 319	御飯 だし巻き卵 たたきごぼう 味噌汁(しめじ・しいたけ) 360	御飯 チンゲン菜と豚肉の炒め物 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(大根) 365	チキングラタンパン 卵ムース ヨーグルト コーンポタージュ 402	御飯 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) 349	御飯 ごぼうと鶏肉の煮物 しろなとえのきの和え物 味噌汁(もやし・人参) 332	マーブル食パン(紅茶) えびそばろ入りだし巻き卵 牛乳 フルーツミックス 432
昼	御飯 ハンバーグステーキ(玉ねぎソース) キャベツとしいたけの煮浸し ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁(じゃがいも) 625	海鮮焼きそば しろなと豚肉の煮浸し 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) 496	御飯 チンジャオロース かにシューマイ ブロッコリーとちくわのサラダ 中華スープ(小松菜・えのき) 546	御飯 あじの照り焼き ひき菜いり[福島県郷土料理] 味噌汁(キャベツ) 黄桃缶 451	御飯 鶏じゃが れんこんきんぴら 小松菜と平天のピーナッツ和え 豚汁(豚肉・白菜・玉ねぎ) 611	御飯 ホキのカレームニエル あげまきの煮物 味噌汁(チンゲン菜・おつゆ麩) りんご缶 475	御飯 牛肉と大根の煮込み キャベツと人参の煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(筍) 513
お	乳製品 80						田舎まんじゅう 鈴焼き 146
夕	御飯 さんまのさっぱり煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・筍) もろみ漬味噌 557	御飯 鶏肉のくわ焼き 梅尾煮(とがのおに) 味噌汁(豆腐) のり佃煮 529 1385	御飯 黄金カレイの生姜煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁(ごぼう) 梅干し 465 1376	御飯 豚野菜 絹揚げの煮物 味噌汁(オクラ) いりこ味噌 651 1504	御飯 赤魚の焼き浸し 冬瓜の煮物 かきたま汁 金山寺味噌 362 1322	御飯 豚肉の和風炒め もやしの炒め物 味噌汁(絹あげ) とう六豆 645 1452	御飯 鱈の香味焼き いかの袱紗焼き 味噌汁(じゃがいも・なめこ) たいみそ 461 1552
計	557	529 1385	465 1376	651 1504	362 1322	645 1452	461 1552
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	御飯 絹揚げとふきの煮物 もやしとチリメンの和え物 味噌汁(白菜・人参) 381	御飯 筍と鶏肉の煮物 小松菜とちくわの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 325	御飯 チンゲン菜とささみのソテー いんげんとツナの大葉ドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 310	こしあんぱん 洋風だし巻き ヨーグルト コンソメスープ 389	御飯 たこ入りつみれ チンゲン菜の塩ごまダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ) 341	御飯 千草焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根の葉) 424	いちごジャムパン 茎わかめと鶏肉の炒め煮 牛乳 フルーツミックス 400
昼	栗ご飯 さけの柚庵焼き(柚子風味ダレ) 里芋と油揚げの甘辛煮 しろなとしめじの和え物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 514	御飯 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とかんぴょうの煮浸し 大根とアスパラのサラダ 味噌汁(やまいも) 555	きつねうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 ほうれん草としいたけの真砂和え オレンジゼリー 528	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め ひじきと人参のマヨサラダ 味噌汁(大根) 611	吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮浸し 味噌汁(うまい菜・玉ねぎ) マンゴー缶 487	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーとツナの中華ドレサラダ 味噌汁(豆腐) 619	ご飯 鱈の味噌煮 卵の花 胡瓜の甘酢和え 清まし汁(オクラ) 542
お	乳製品 80						手作りレモンフォンカップケーキ ホイップ、みかん 147
夕	御飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜と平天の炒め煮 味噌汁(豆腐) うめチューブ 569	御飯 白身魚のムニエル(ジンジャーソース) 筍と鶏肉の煮物 小松菜とちくわの豆乳和え 味噌汁(かぼちゃ) 462	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(おくら・しめじ) いりこみそ 527	御飯 かれいの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(あさり) 金時豆 513	御飯 豚の生姜炒め 山芋の煮物 清まし汁 梅干し 537	御飯 たらの揚げ物(べっこうあん) キャベツと油揚げの煮浸し 味噌汁(筍) 金山寺味噌 447	御飯 豚肉とアスパラのごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) のり佃煮 554
計	569 1544	462 1342	527 1365	513 1513	537 1365	447 1490	554 1643

平成30年10月長期献立表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	御飯 メヌケの生姜煮 うまい菜と平天のなめ茸和え 味噌汁(ごぼう・人参) 332	御飯 大豆煮 ブロッコリーとかまぼこの柚子ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) 364	御飯 チーズ入りミニオムレツ 胡瓜の酢の物 味噌汁(しろな・あさり) 373	手づくり蒸しパン カリフラワーとアスパラの和風ドレサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 452	御飯 ホッケのグリル マカロニサラダ 味噌汁(茎わかめ) 429	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとささみの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 355	ジャーマンポテト 大根と豚肉の塩だしとろみ 牛乳 フルーツ 485
昼	御飯 かにコロッケ・えびフライ(タルタルソース) キャベツと鶏肉の煮物 人参と大根のなます 味噌汁(チンゲン菜s) 533	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の煮浸し 南瓜とレーズンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ) 565	秋の実りカレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとコーンのマヨサラダ 茎わかめの煮物 602	御飯 白身魚のハーブ焼き(オーロラソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁(えのき・しいたけ) 477	御飯 チキンカツ(手作りチキンカツソース) ごぼうとふきの煮物 大根とツナのオニオンドレサラダ 味噌汁(うまい菜・筍) 527	御飯 焼きあじの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・なめこ) 489	御飯 鶏の風味焼き チンゲン菜と人参の煮浸し 白菜とインゲンの和え物 たまごの味噌汁 480
お	乳製品 80						手作り栗あんまんじゅう(つぶ入り) 鈴焼き 155
夕	御飯 焼き肉風炒め ぎんなんがんもの煮物 味噌汁(白菜) たいみそ 592	御飯 さけの塩焼き ほうれん草と人参の和え物 味噌汁(ソーメン) 梅チューブ 457	御飯 さわらの煮付け れんこんとこんにゃくの金平 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(わかめ・巻麴) 472	御飯 豚肉の山椒煮 白菜とちりめんのごま和え 味噌汁(絹揚げ・ほうれん草)いりこ風味 金山寺味噌 529	御飯 擬製豆腐 もやしと焼き豚の炒め物 赤だし(おくら・おつゆ麴) 高菜漬け 457	御飯 回鍋肉 かぼちゃと昆布の煮物 中華スープ のり佃煮 521	御飯 かれいの鳴門煮 山芋と鶏そぼろの煮 味噌汁(小松菜) もろみ漬し味噌 435
計	1537	1386	1447	1458	1413	1365	1555
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	御飯 玉ねぎとツナのミニオムレツ カリフラワーとささみの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 383	御飯 キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(しろな) 415	御飯 ひじき大豆 ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) 374	たまごサラダパン うまい菜とささみのソテー ヨーグルト コーンポタージュ 382	御飯 卵ムース 白菜とカニカマの酢味噌和え 味噌汁(あさり・もやし) 373	御飯 れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(白菜) 375	みかんジャムパン もやしといんげんのマヨサラダ 牛乳 フルーツミックス 465
昼	御飯 鯖の味噌煮 筍としいたけの煮物 キャベツとちくわの三杯酢和え 味噌汁(じゃがいも)いりこ風味 556	御飯 豚肉のオイスター炒め 牛蒡と蓮根の煮物 チンゲン菜と人参の塩ごま和え ふわふわ卵の味噌汁 555	御飯 赤魚の照り煮 切干大根とふきの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) 417	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の煮浸し 大根と人参のピーナッツ和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 492	御飯 さけの南部焼き 梅尾煮(とがのおに) ほうれん草とちくわの生姜醤油和え 味噌汁(大根)いりこ風味 481	チキンカレー 福神漬け そぼろ煮 カリフラワーとピーマンのサラダ 655	御飯 白身魚の揚げ浸し 里芋と鶏肉の味噌煮 たたききゅうりスライス 清まし汁(わかめ) 516
お	乳製品 80			ふれあいショッピング			リンゴのタルト ホイップ、西洋なし 144
夕	御飯 肉団子の中華あんかけ うまい菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(えのき・しめじ) いりこ味噌 552	御飯 鮭の若狭焼き 一口がんもの煮物 味噌汁(とろろ昆布・巻麴) 梅干し 439	御飯 鶏の塩麴蒸し 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(南瓜) たいみそ 547	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 肉金平(豚肉) 味噌汁(豆腐) 金山寺味噌 540	御飯 豚の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜の清まし汁 のり佃煮 488	御飯 ホッケの塩焼き さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ) 梅チューブ 402	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜とかまぼこの煮浸し 味噌汁(ごぼう) もろみ漬し味噌 483
計	1571	1409	1338	1414	1342	1432	1608

平成30年10月長期献立表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	29	30	31				
朝	御飯 かにつみれ ブロッコリーと人参のサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 419	御飯 ミニオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(大根) 450	御飯 うまい菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ) 403	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月12日(金) 昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月31日(水) おやつ 『手作りかぼちゃプリン(ホイップクリーム添え)』</p>  </div> </div> <p>吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。ナリコマの吹き寄せ寿司の盛り付けや彩りから秋を感じていただけだと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>ハロウィンはもともとヨーロッパからアメリカに伝わったケルト文化の収穫祭です。海外では大々的にハロウィンの行事を行っていますが、日本もここ数年大きな行事の1つとなってきています。ハロウィンには悪霊や魔女がやってくると信じられており、その魔除けに南瓜を飾っていたそうです。</p>			
昼	山菜卵とじそば 小松菜と鶏肉の煮浸し もやしとささみの和え物 ぶどうゼリー 427	御飯 メンチカツ・イカドーナツフライ ごぼうとふきの煮物 白菜のふかり和え 味噌汁(もやし) 555	 駅弁 				
お	乳製品 80						
夕	御飯 豚肉のマスタード炒め ひじきの炒り煮 味噌汁(うまい菜) いりこ味噌 580	麦御飯 あじの生姜煮 チンゲン菜とベーコンのソテー 味噌汁(オクラ) たいみそ 460	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 味噌汁(白菜) 金山寺味噌 572				
計	1506	1465	1540				