



# さわやかなすしおばら館2024年10月献立表



	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1日 火	竹輪のソテー 切干大根煮 わかめの和風マヨ和え ツナと青菜のご飯 味噌汁 牛乳	鶏肉のガリパタ炒め さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	赤魚のカレー風味あんかけ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ ご飯 和風スープ	ウインナーと野菜クリーム煮 青梗菜のソテー <b>納豆</b> ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	ハンバーグ 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 卵スープ	さばの胡麻焼き 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ
2日 水	ベーコンと野菜の洋風煮 スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	ビビンバ 大豆の煮物 ひじきのサラダ 中華スープ フルーツ	いか団子鍋風 ごぼうの甘辛炒め なすのおかか和え ご飯	竹輪のソテー 昆布豆 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉のトマトソースかけ きのこバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ
3日 木	厚揚げの煮物 オニオンソテー <b>納豆</b> ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	サーモンフライ スナックえんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル ご飯 すまし汁	厚揚げの味噌かけ うぐいす豆 ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	豚肉のブルコギ じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーの中華和え ご飯 中華スープ フルーツ	木の葉丼 なすの生姜あんかけ 青梗菜のおかか和え 味噌汁
4日 金	炒り卵 うぐいす豆 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	豆腐ステーキ野菜あんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじ炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	豚肉のオニオンソース じゃが芋のソテー わかめのサラダ 銀杏としめじ炊き込みご飯 コンソメスープ	魚肉ソーセージと野菜煮物 スナックえんどうの炒め物 ほうれん草辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツサラダ ご飯 豚汁 フルーツ	鶏肉のマジックソルト焼き 白菜と干しエビの煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ
5日 土	魚肉ソーセージ野菜カレー煮 昆布豆 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	けんちんうどん 大根のツナ煮 小松菜の和え物 フルーツ	たらものムニエルタルタル ソース ピーマンソテー 人参の白和え ご飯 味噌汁	スクランブルエッグ 小松菜の中華炒め おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	たらものムニエルクリーム ソース 大豆のカレー煮 キャベツサラダ ご飯 豚汁 フルーツ	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 いんげんのゆかり和え ご飯 すまし汁
6日 日	鶏団子と野菜のトマト煮 かぼちゃのソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 海藻のポン酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ	海鮮と卵の中華炒め カリフラワーのかに風味 もやしのサラダ ご飯 中華スープ	厚揚げの炒め物 キャベツのソテー <b>パン</b> スープ ジャムとフルーツ ヨーグルト	鶏肉となすの甘辛丼 大根の煮物 青梗菜の和え物 和風スープ フルーツ	さわらの塩焼き さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁
7日 月	ウインナーと野菜のソテー ほうれん草の煮びたし <b>パン</b> スープ ジャムとフルーツ ヨーグルト	オムレツのミートソースかけ れんこんのソテー コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	鶏肉の塩麹焼き なすの土佐煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	ハムと野菜のソテー 切干大根の煮物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	豚カツ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	シーフードカレーライス きのこソテー ポテトサラダ 福神漬け
8日 火	高野豆腐の煮物 ピーマンと干しエビのソテー 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	アジフライ 糸昆布煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 コンソメスープ フルーツ	豚丼 じゃが芋の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁	炒り卵 さつま芋の甘辛炒め 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	鶏肉の幽庵焼き カリフラワーかに風味 おぐらの生姜醤油和え ご飯 味噌汁
9日 水	白はんぺんソテー 昆布豆 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 切干大根の中華和え フルーツ	カレーの南蛮漬け 春雨の炒め物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁	高野豆腐の煮物 うぐいす豆 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	卵とじうどん さつま揚げの煮物 冷奴 フルーツ	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 いんげんのおかかマヨ和え ご飯 すまし汁
10日 木	厚揚げの葱ダレ ブロッコリーの和風煮 <b>納豆</b> ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	メンチカツ 里芋の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 和風スープ	さばの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 南瓜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	ベーコンと野菜のカレー煮 里芋の煮物 <b>納豆</b> 枝豆と塩昆布ご飯 味噌汁 ヨーグルト	牛肉と野菜オイスター炒め じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ フルーツ	さばの味噌煮 豆腐のそぼろあん マカロニサラダ ご飯 すまし汁
11日 金	ハムステーキ うぐいす豆 カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	きのこのキーマカレー 青梗菜のソテー ポテトサラダ 福神漬け フルーツ	肉豆腐 さつま揚げの炒め物 人参の和え物 ご飯 味噌汁	竹輪の煮物 昆布豆 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	鶏肉のオニオンソース 五目豆 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	エビフリッターエビマヨ風 里芋の煮ころがし ブロッコリーサラダ ご飯 すまし汁
12日 土	ポトフ 小松菜の塩麹炒め マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	海鮮と春雨の炒め物 なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	鶏肉の味噌漬け焼き 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	魚肉ソーセージと野菜ソテー アスパラの洋風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	和風ハンバーグ きくらげの卵とじ 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	厚揚げとツナの炒め物 鶏レバーの甘辛煮 もやしの中華和え ご飯 中華スープ
13日 日	ベーコンと野菜の洋風煮 かぼちゃのツナ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	豚肉のスタミナ炒め 卵の花 おぐらのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	中華風炊き込みご飯 春巻き 青梗菜と鶏むね肉の和え物 味噌汁	ウインナーと野菜洋風煮 さつま芋の甘煮 <b>パン</b> スープ ジャムとフルーツ ヨーグルト	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 青梗菜の辛子和え 味噌汁	あじの蒲焼き がんもの煮物 春雨サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ
14日 月	大豆と野菜のトマト煮 アスパラのソテー <b>パン</b> スープ ジャムとフルーツ ヨーグルト	鶏肉の照り焼き 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁 フルーツ	厚揚げと挽肉炒め 切干大根煮 キャベツのサラダ ご飯 中華スープ	卵の花 うぐいす豆 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	ポークチャップ キャベツのソテー カリフラワーチーズサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	カレーの味噌漬け焼き なすのさっぱり煮 切干大根の和え物 ご飯 すまし汁
15日 火	白はんぺんの煮物 なすの味噌かけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	ちゃんぽん風ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉の葱だれかけ れんこんの煮物 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁	ジャーマンポテト 小松菜の中華煮 <b>納豆</b> ご飯 味噌汁 漬物とフルーツ ヨーグルト	海鮮塩炒め 焼売 おぐらの梅マヨ和え ご飯 中華スープ フルーツ	豚肉と根菜の煮物 さつま揚げの炒め物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁
				スクランブルエッグ 昆布豆 もやしのわかか和え 味噌汁 漬物とフルーツ 牛乳	パンプキンシチュー ミニコロッケ 野菜サラダ ご飯 フルーツ	豆腐とひき肉のうま煮 ピーマンと干しエビソ テー 大根サラダ ご飯 味噌汁

