


【すこやか】 常食 献立日より 平成23年10月 ◇前半◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 日付 | | | | | | 1 | 2 |
| 朝A | | | | | | 御飯 えびの松風焼き 味噌汁（玉葱・人参） 漬物 | 御飯 人参の金平 味噌汁（揚げ） 漬物 |
| 朝B | | | | | | レーズンロール スクランブルエッグ 飲み物 | 食パン ブロッコリーとツナのサラダ 飲み物 キウイフルーツ |
| 昼 | | | | | | 御飯 チンジャオロース 大根サラダ 味噌汁（じゃがいも・巻麴） ブルーの甘煮 | 御飯 赤魚の野菜甘酢あんかけ 卵の花 小松菜と焼板のピナツ和え 味噌汁（なめこ・おつゆ麴） |
| 夕 |  | | | | | 御飯 ソイの焼き浸し 焼き豆腐の田楽味噌 たたき牛蒡 すまし汁（えのき・トロロ昆布） | 御飯 鶏のマスタード焼き 里芋の甘辛煮 パンサンスー 味噌汁（はくさい） |


| 日付 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝A | 御飯 大豆煮 味噌汁（かぼちゃ） 漬物 | 椎茸雑炊 鶏ミンチとキャベツの野菜炒め 漬物（刻み青高菜） | 御飯 小鯛の梅干し煮 味噌汁（ワカメ） 漬物 | 御飯 わらびと鶏の炒め煮 味噌汁（白ナ・人参） 漬物 | 御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁（油揚げ） 漬物 | 御飯 だしまき玉子 味噌汁（花麴） 漬物 | 御飯 インゲンと絹揚げの煮物 味噌汁（おつゆ麴） 漬物 |
| 朝B | 食パン かぼちゃサラダ 飲み物 | チーズロール キャベツとササミのサラダ 飲み物 フルーツ（オレンジ） | 食パン ポテトサラダ 飲み物 | イチゴロール チキントマトスープ 飲み物 フルーツ（パイナップル） | 食パン はくさいとハムのサラダ 飲み物 キウイフルーツ | レーズンロール 豆乳のオニオンスープ マカロニサラダ 飲み物 | 食パン 玉葱とツナのミニオムレツ 飲み物 |
| 昼 | ピピンバ丼 ナスの揚げ浸し 中華スープ（ザンサイ・すりごま） フルーツ（西洋なし缶） | 御飯 桜エビのかき揚げうどん アスパラとタコのピリ辛和え フルーツミックス | 御飯 鶏の塩焼き 三色稲荷の煮物 春雨サラダ 味噌汁（さつまいも） | 御飯 銀杏がんもの炊き合わせ 蒸しナスのゴマ酢味噌和え ミニ刺身（紅鮭たたき） すまし汁（春菊・花麴） | 御飯 大村寿司（長崎郷土料理） 根菜の煮物 ミニにゅうめん フルーツ（マンゴー缶） | 御飯 煮込みハンバーグ もやしのおかか和え コンソメスープ（玉葱・人参） フルーツ（みかん缶・バナナ） | 御飯 秋刀魚の塩焼き（添え すだち） 高野豆腐の煮物 味噌汁（はくさい・人参） フルーツ（黄桃缶） |
| 夕 | 御飯 鯖の山椒焼き あげまきの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁（玉葱・巻麴） | 御飯 肉じゃが はくさいとしらすの生姜醤油和え 手作り豆腐サラダ すまし汁（小松菜・花麴） | 御飯 メルルーサのジンジャーソースかけ 割干大根の煮物 胡瓜とイカのハチミツ梅肉和え 味噌汁（えのき・おつゆ麴） | 御飯 豚のオイスターソース炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 小松菜の煮浸し 味噌汁（もやし・豆腐） | 御飯 鶏の柚子茶煮 大根の生酢 味噌汁（アサリ・玉葱） キャベツの浅漬け風 | 御飯 鯖の西京焼き 揚げ豆腐のあんかけ すまし汁（椎茸・わかめ） 漬物（梅くらげ） | 御飯 とんぺい焼き キャベツの三杯酢和え 小松菜と揚げの煮浸し のっぺい汁 |

| 日付 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|---|---|--|---|--|---|---|
| 朝A | 御飯 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁（玉葱・人参） 漬物 | 鮭雑炊 変わりだしまき玉子 漬物（野沢菜） | 御飯 小松菜の三色煮浸し 味噌汁（ナス） 小付け（種なし梅） | 御飯 イカの袱紗焼き 味噌汁（なめこ） 漬物 | 御飯 ひろすの煮物 味噌汁（さつまいも・ワカメ） 漬物 | 御飯 つくね団子のあんかけ 味噌汁（チンゲン菜・人参） 漬物 | 御飯 たけのこと揚げの煮物 味噌汁（小松菜・おつゆ麴） 漬物（すぐき漬け） |
| 朝B | 食パン ポトフ風 飲み物 | チーズロール スパサラダ 飲み物 | 食パン チキンスープ 飲み物 フルーツ（みかん缶） | イチゴロール インゲンのサラダ 飲み物 | 食パン アスパラのサラダ さつまいものポタージュース 飲み物 | レーズンロール ミネストローネ 飲み物 | 食パン カリフラワーのカレースープ 飲み物 フルーツ（マンゴー缶） |
| 昼 | 御飯 鯖の照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 手作り茶碗蒸し フルーツ（ぶどう缶） | さつまいもの秋カレー 漬物（福神漬け） レタスとアスパラのグリーンサラダ フルーツ（白桃缶） | 御飯 キナ（白身魚）のフライ（添え レモン） 金平牛蒡 胡瓜の甘酢和え 味噌汁（玉葱・おつゆ麴） | 御飯 牛肉の和風炒め マセドアンサラダ 味噌汁（揚げ・大根） フルーツ（りんご缶） | 御飯 鱈の塩焼き（添え すだち） 絹揚げの煮物 ホウレン草と竹輪のピナツ和え ミニ茶そば | 御飯 豚肉と玉葱のマスタード炒め ツナじゃが 手作り豆腐サラダ 味噌汁（小松菜・巻麴） | 御飯 たらのムニエル 葱とイカの酢味噌和え 牛蒡と人参の炒め煮 すまし汁（椎茸・ワカメ） |
| 夕 | 御飯 牛肉のピリ辛炒め 秋ナスの田舎煮 味噌汁（油揚げ・豆腐） 大根のあっさり和え | 御飯 黄金カレイの生姜煮 割干大根のゴマ和え ひじきの煮物 かきたま汁（干瓢） | 御飯 麻婆豆腐 もやしの錦糸和え 里芋の甘辛煮 すまし汁（えのき・花麴） | 御飯 おでん盛り合わせ ミニ刺身（ニベ鯛） 赤だし（巻麴・はくさい） 高菜炒め | 御飯 鶏のオニオンソースかけ 蓮根の炒め生酢 味噌汁（かぼちゃ） チリメン佃煮 | 御飯 鯖の照り煮 ナスの生姜醤油和え 切干大根 味噌汁（キャベツ） | 御飯 枝豆がんもの炊き合わせ もやしと鶏肉の和風しょうゆ和え 味噌汁（白ナ・人参） フルーツ（西洋なし缶） |

【すこやか】 常食 献立日より 平成23年10月 ◇後半◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--|--|---|--|--|---|---|
| 日付 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 A | 御飯 小鯛の生姜煮 味噌汁（じゃがいも） 漬物 | 海老そぼろ雑炊 小松菜の煮浸し 漬物（刻みしば漬け） | 御飯 チンゲン菜と梅焼きの煮浸し 味噌汁（筍・揚げ） 漬物（刻みたくあん） | 御飯 袱紗玉子 味噌汁（舞茸） 漬物 | 御飯 もやしの中華炒め 味噌汁（白ナ） 漬物（梅くらげ） | 御飯 糸昆布の炒め煮 味噌汁（玉葱・おつゆ麩） 漬物 | 御飯 ひじきの炒り煮 味噌汁（ナス・ワカメ） 小付け（種なし梅） |
| 朝 B | 食パン ミートオムレツ かぼちゃサラダ 飲み物 | チーズロール ブロッコリーのクリーム煮 飲み物 | 食パン 青梗菜のソテー 飲み物 | イチゴロール ポテトサラダ 飲み物 フルーツ（オレンジ） | 食パン トマトのスープ仕立て 飲み物 フルーツ（みかん缶） | レーズンロール カリフラワーのサラダ 飲み物 | 食パン かぼちゃのクリーム煮 マカロニサラダ 飲み物 |
| 昼 | 秋のきのこおこわ 刺身盛り合わせ 大根と揚げの煮物 味噌汁（アサリ・えのき） フルーツ（黄桃缶・バナナ） | 御飯 擬製豆腐のそぼろあんかけ たたき胡瓜 白ナの辛子醤油和え 味噌汁（ナス・巻麩） | 御飯 秋刀魚の焼き浸し 春菊の豆乳和え 味噌汁（大根・大根葉） フルーツ（西洋なし缶） | 御飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの煮浸し 根菜汁 山椒細切り昆布佃煮 | 炊き込みご飯 うまき玉子 はくさいの煮浸し 柿生酢 赤だし（かんぴょう・ワカメ） | 御飯 カレーうどん ホウレン草の錦糸和え フルーツミックス | チャーハン メルルーサのミニチリソース レタスとアスパラのサラダ 中華スープ（豆腐・すりごま） |
| 夕 | 御飯 鶏肉の治部煮風 キャベツとかぶの香味和え さつまいもとレーズンの甘煮 赤だし（玉葱・豆腐） | 御飯 鮭の南部焼き レバニラ炒め すまし汁（糸昆布・花麩） あんずの甘煮 | 御飯 豚じゃが はくさいと貝割れの三杯酢和え 手作り卵豆腐 味噌汁（キャベツ・ワカメ） | 御飯 鶏の生姜煮 パンサンスー 味噌汁（玉葱・巻麩） とう六豆 | 御飯 豚の香味焼き じゃがいもの煮ころがし 湯豆腐（柚子風味ぼん酢） すまし汁（水菜・花麩） | 御飯 豆腐ハンバーグの茸あんかけ キャベツとハムのサラダ 味噌汁（さつまいも） キャラブキ佃煮 | 御飯 鶏の豆鼓蒸し はくさいと三つ葉のおかか和え 味噌汁（椎茸・巻麩） あさりと昆布の佃煮 |

| 日付 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝 A | 御飯 鶏と蓮根のつくね焼き 味噌汁（白ナ・揚げ） ふりかけ | たらこ雑炊 湯葉ひろうすの煮物 胡瓜のあっさり漬け | 御飯 人参とピーマンの金平 味噌汁（おつゆ麩） 漬物 | 御飯 大豆団子の煮物 味噌汁（じゃがいも） 漬物 | 御飯 はくさいと揚げの煮浸し 味噌汁（ワカメ） のり佃煮 | 御飯 だしまき玉子 味噌汁（玉葱・人参） 漬物 | 御飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁（もやし） 漬物 |
| 朝 B | 食パン じゃがいもと野菜のスープ煮 飲み物 キウイフルーツ | チーズロール はくさいとイサギのサラダ 飲み物 | 食パン カリフラワーの梅しそサラダ コーンポタージュ 飲み物 | イチゴロール ミートオムレツ ポテトサラダ 飲み物 | 食パン はくさいと貝柱のスープ 飲み物 フルーツ（みかん缶） | レーズンロール スパサラダ 飲み物 フルーツ（オレンジ） | 食パン 豆のスープ 飲み物 キウイフルーツ |
| 昼 | 御飯 ミルフィーユカツ 夫婦焼き 味噌汁（大根） フルーツ（パイン缶） | 吹き寄せ蒸し 秋茄子の田舎煮 赤だし（なめこ・玉葱） ブルーンの甘煮 | 御飯 ホキの香味焼き（添え レモン） 大根サラダ 卵の花 ミニあんかけにゆうめん | 御飯 鶏の照り焼き ナスの田楽 ホウレン草のナムル かきたま汁（のり） | 御飯 黄金カレイの茸あんかけ ミニかき揚げ 割干大根の炒め煮 味噌汁（牛蒡・人参） | 御飯 うなぎの蒲焼き ホウレン草の豆乳和え すまし汁（椎茸・花麩） フルーツ（パイン缶） | 御飯 ミートローフ風 大根の煮物 かきたま汁（のり） フルーツ（りんご缶） |
| 夕 | 御飯 鯖の袖庵焼き チンゲン菜とイカのゴマ味噌和え 牛蒡の柳川風 のっぺい汁 | 御飯 ニラつくねの甘辛煮 もやしの中華ソテー和え 味噌汁（揚げ・豆腐） 刻みかぶら菜漬け | 御飯 焼肉風 かぼちゃの含め煮 白ナの辛子醤油和え 味噌汁（えのき・巻麩） | 御飯 ホッケの塩焼き 豆腐のわさびあんかけ 胡瓜とイカの甘酢和え 味噌汁（アサリ・玉葱） | 御飯 袱紗焼きの炊き合わせ 鯖の山かけ 赤だし（揚げ・小松菜） フルーツ（黄桃缶・バナナ） | 御飯 豚ともやしの生姜炒め ひじきの煮物 味噌汁（キャベツ・巻麩） 大根の浅漬け風 | 御飯 鱈の焼き浸し かぼちゃサラダ ブロッコリーの香味和え 味噌汁（はくさい・揚げ） |

| 日付 | 31 | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 A | 御飯 小鯛の生姜煮 味噌汁（里芋・ワカメ） 蕪の浅漬け | <div style="text-align: center;">  <p>10月献立</p> <p>◇10月7日（昼）大村寿司◇ 長崎県大村市に伝わる郷土料理の大村寿司。炊きたての御飯を広げて魚の切り身や野菜などを乗せ、さらにそれを挟むように飯や具を乗せた押し寿司を作り、兵が騎差してこれを四角に切って食べたのが現在の大村寿司の発祥と言われています。ナリコマの大村寿司は、鯛に椎茸、錦糸卵、絹さや、ピンクしょうがと、色よし味よしに仕上がっています。</p> <p>◇10月11日（昼）さつまいもの秋カレー◇ 秋といえば、さつまいもの美味しい季節。この日のカレーには、じゃがいもの代わりに【さつまいも】を使用し、秋の実りを感じられるカレーに仕上げられています。</p> <p>◇10月17日（昼）秋のきのこおこわ◇ しめじ、まいだけ、椎茸・きのこづくしのあったかおこわ。いつもと違う食感が、食欲をそそります。</p> <p>◇10月24日（夕）鯖の袖庵焼き◇ 酒・醤油・みりんを1：1：1で合わせ、さらに柚子を加えた漬けダレに、鯖をしっかり漬け込んで味を染み込ませたお料理です。</p> </div> | | | | | |
| 朝 B | 食パン キャベツのポトフ風 飲み物 | | | | | | |
| 昼 | 牛丼 高野豆腐の桜エビ風味 たたき胡瓜 味噌汁（かんぴょう・おつゆ麩） | | | | | | |
| 夕 | 御飯 鯖の山椒煮 ホウレン草のピリッツ和え 根菜の甘辛煮 味噌汁（揚げ・えのき） | | | | | | |