

いほいの里 10月予定献立表



1 木	ロールパン・肉団子 ^{にくだんご} カレー煮・きのこサラダ フルーツ寒天 ^{かんてん} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・スープ	16 金	ハヤシライス・グリーンサラダ・揚げ物 ^{あげもの} ・プリン
2 金	和風スパゲティー・玉子焼 ^{たまごやき} ・キャベツサラダ ヨーグルト・スープ	17 土	食パン（ジャム）・ベイクドチキン・コーンサラダ りんごのコンポート・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・スープ
3 土	ごはん・ケチャップソテー・レタスサラダ ジャーマンポテト・スープ	18 日	お休み
4 日	お休み	19 月	食パン（ジャム）・魚フライ ^{さかな} ・高野サラダ ^{こうや} ・果物 ^{くだもの} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・クラムチャウダー
5 月	ごはん・治部煮 ^{じぶに} ・ごまあえ・ソテー・フリカケ 味噌汁 ^{みそじる}	20 火	肉きしめん・ポン酢あえ ^す ・磯部揚 ^{いそべあ} ・デザート
6 火	食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ジュース シーフードサラダ・ヨーグルト・コーンポタージュ	21 水	★ お楽しみ献立 ★ 菜飯 ^{なめし} ・南蛮漬 ^{なんばんづ} ・ポテトサラダ・ズウゼリー おろし団子 ^{おろしだんご} ・かき玉汁 ^{かきたまじる}
7 水	カレーきしめん・豆腐 ^{とうふ} サラダ・コロッケ・ゼリー	22 木	食パン（ジャム）・ムニエル・葉果サラダ ^{ようか} ・ゼリー ジュース・スープ
8 木	松茸ごはん風 ^{まつたけ} ・魚の柚子香焼 ^{うす} ・煮合わせ・デザート かき玉汁 ^{かきたまじる}	23 金	きつねうどん・チーズサラダ・玉子しんじょ ^{たまご} ・プリン
9 金	食パン（ジャム）・鶏のタルタル焼 ^{とり} ・南瓜サラダ ^{かぼちゃ} フルーツポンチ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳・ミネストローネ	24 土	お休み
10 土	お休み	25 日	お休み
11 日	お休み	26 月	ごはん・チンジャオロース・あんかけ餃子 ^{ぎょうざ} ・あえもの スープ
12 月	お休み	27 火	食パン（ジャム）・ブラウンシチュー・和風サラダ ^{わふう} やわらかプリン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
13 火	ごはん・麻婆豆腐 ^{まーぼーどうふ} ・春巻 ^{はるまき} ・いりこあえ・スープ	28 水	五目きしめん・ポテトサラダ・玉子焼 ^{たまご} ・デザート
14 水	食パン（ジャム）・野菜のスープ煮 ^{やさい} ・海老サラダ ^{えび} ヨーグルト・ジュース	29 木	ごはん・麻婆豆腐 ^{まーぼーどうふ} ・ごまマヨネーズ和え ^あ ・大学芋 ^{だいがくいも} わかめスープ
15 木	味噌ラーメン ^{みそ} ・梅しらすあえ ^{うめ} ・シューマイ デザート	30 金	ロールパン・南瓜コロッケ・ジュース ハロウィンゼリー・野菜サラダ ^{やさい} ・シチュー
★ 食欲の秋？／運動の秋？ ★ 秋になると柿・梨・サンマなど秋の味覚を味わう事が出来ます。美味しいと 食べすぎでしまいます。肥満予防に気候の良い季節で散歩など身体を 動かしてみしょう。！！		31 土	お休み

