

# 10月献立表

1日から16日まで

今月の  
見どころ！  
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お羊やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東倉ウレリナケア尾山台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	<b>鰯を定番の照り焼きで</b>	<b>ふっくら仕上げました</b>	<b>柔らかな手作りつくね</b>	<b>かわり味噌の日</b>	<b>マイルドで深みのある味に</b>	<b>香味の効いた味付けを</b>	<b>手作りロールキャベツ</b>	<b>あさりの旨味を卵でとじて</b>
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜の生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 スナッフえんどうのしらすサラダ 梅干し 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の含め煮 トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 しそ納豆 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ キャベツのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 スナッフえんどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	異沢山クリームスープ トマトサラダ パン フルーツ 牛乳	炒り卵 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	<b>鰯の照り焼</b> 筑前煮 春菊の胡麻和え 御飯 味噌汁	鱈の竜田焼 じゃが芋の煮ころがし 小松菜の白和え 御飯 味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アボカドと胡桃のサラダ たっぷり具材のミネストローネ ピーチムース	<b>かわり味噌の日</b> チキン南蛮 手作りタルタル 里芋の吹き寄せ、マングーゼリー 御飯～ゆめびりか～ 宮崎味噌の味噌汁	<b>銚色玉葱の欧風ビーフカレー</b> 福神漬 ツナとオリーブのサラダ ビーンズスープ	梅ささみにゆうめん 小海老のかき揚げ きのこ御飯 フルーツ (柿)	鶏肉の山椒焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	<b>あさりの卵とじ丼</b> ピーマンの味噌炒め わさび豆腐 お吸い物
夕食	黒糖まんじゅう	抹茶ようかん	ワッフル	レアストロベリーケーキ	まんじゅう	ジュアゼリー	クレープ (バニラ)	もみじまんじゅう
和朝食	豚肉の和風おろし 長芋の明太マヨ焼き トマトのポン酢和え 御飯 味噌汁	<b>鶏肉とかぶの旨煮</b> れんごんの柚子胡椒炒め アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	<b>炙りつくねの照り焼</b> がんもの煮物 法蓮草の塩昆布和え 御飯 味噌汁	中華風目鯛の蒸し物 肉しゅうまい たたき胡瓜 御飯～ゆめびりか～ 豆苗のスープ	鰯の塩焼 ごぼうとさつま揚げの炒め フロッコリーの柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	<b>豚肉の香味焼</b> 茄子の含め煮 しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	<b>無水調理の日</b> じっくり煮込んだロールキャベツ イタリアンサラダ、バターライス 人参の無水ポタージュ レモンティゼリー	豚肉の醤油焼 切干大根の煮物 もすくの三杯酢 御飯 味噌汁
洋朝食	オープンオムレツ 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのささみ和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 ちんげん菜の辛子和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 かぶの生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 白菜と豆苗のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	羊輪と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
風食	<b>柚子胡椒と鶏肉の相性抜群</b>	<b>「目の健康を守ろう」</b>	<b>もろみ味噌でやさしい味に</b>	<b>ジューシーなメンチカツ</b>	<b>人気のグラタンを</b>	<b>彩り豊かな三色丼</b>	<b>イベントメニュー</b>	<b>お楽しみ麺の日</b>
和朝食	オープンオムレツ 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 白菜と豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	羊輪と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	オープンオムレツ 小松菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 コールスロー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老マカロニグラタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン ジュリエヌスープ カルピスゼリー	鶏そぼろの三色丼 野菜の揚げ浸し 里芋のずんだかけ 味噌汁	<b>シェフ自慢の イベントメニュー</b>	<b>お楽しみ麺の日</b> 国産さきの味噌豆乳うどん しらす入り卵焼 青菜御飯 フルーツ
風食	ロールケーキ	ココアプリン	きなこ饅頭	エクレア	どらやき	ドームケーキ	バウムクーヘン	ブラウニー
夕食	<b>鶏肉の柚子胡椒焼</b> きのこ白滝のたらこ炒め おくらのおかか和え 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁	<b>無水調理の日 健康増進</b> ポークソテーブルーベリーソース 法蓮草とコーンのソテー レタスとアボカドのサラダ、パセリライス 南瓜のポタージュ無水仕立て	<b>鯖のちろみ味噌焼</b> ごぼうとツナの炒め物 ブロッコリーのお浸し 御飯 お吸い物	<b>ビーフメンチカツ</b> さつま芋の甘煮 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛焼 大根といかの煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	鮭のレモンバターソース オリーブとトレビスのサラダ ライス カレー風味のスープ りんごの赤ワイン煮	豚肉のねぎ塩だれ 五目大豆煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	海老フライと帆立クリームコロッケ 五目真丈の含め煮 トマトの柚子和え 御飯 味噌汁

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
								
	<b>ピリ辛麻婆豆腐</b>	<b>まるやかな味噌漬けで</b>	<b>素材の甘みを引き出しました</b>	<b>香り豊かな胡麻だれで</b>	<b>旨みをたっぷりしみこませました</b>	<b>人気の丼を</b>	<b>ジューシーに揚げました</b>	<b>自家製の一夜干し</b>
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 胡瓜とチーズのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 小粒納豆 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ たいみそ 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー レタスサラダ ふりかけ 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ しる菜のゆかり和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー 胡瓜とチーズのサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 大根とザーサイの和え物 御飯 にらのスープ	Dr's Kitchen 錦と蓮根のかぼ焼き 茄子と南瓜の鶏そぼろ館かけ 法蓮草のナッツ和え 玄米御飯、味噌汁	チキンカレー 福神漬 ハムと花野菜のサラダ ペジタフルスープ	豚肉の温しやぶしやぶ いかと長芋の炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁	ホットドッグプレート 彩り野菜のピクルス あさりのチャウダースープ コーヒゼリー	まぐろねぎとろ丼 切干大根の煮物 おくら、梅かつお和え 味噌汁	鶏の唐揚げ 厚揚げの含め煮 あさりとアスパラの許味噌かけ 御飯～ゆめびりか～ お吸い物	甘辛牛肉そば トマトとアボカドの和え物 お豆の炊き込み御飯 フルーツポンチ
夕食	クレープ (梅) 鶏肉の塩麹焼 ピーマンの当座煮 お出汁香のとうろ 麦御飯 貝だくさん味噌汁	水ようかん 豚肉の味噌漬焼 金平ごぼう スナッペンどうろの磯和え 御飯 お吸い物	全国お菓子めぐりの旅 鯖のみりん醤油焼 里芋の煮ころがし 白菜の大葉風味 御飯 豚汁	牛乳ぶりん ブルーベリーソース すずきの塩焼 菊の煮物 小松菜のお浸し 栗御飯～ゆめびりか～ 味噌汁	クリームブッセ 味の染み込んだ牛肉豆腐 れんこんの塩炒め ちんげん菜のわさび和え 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ 無水調理の日 アブラカレイのカーリットマトソース 生姜ドレッシングのサラダ、ライス さつま芋のポターージュ無水仕立て フルーツ	ミルクティゼリー 手作り肉団子と野菜の旨煮 法蓮草ともやしの炒め物 香の物 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁	いちごスペシャル ほっけの自家製一夜干し 炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁
								
	<b>季節の天ぷらを</b>	<b>香ばしい胡麻の風味</b>	<b>シェフ考案メニュー</b>	<b>黒酢のkokを活かしたソース</b>	<b>生姜をしつかり効かせました</b>	<b>柚子の香る漬け焼きで</b>	<b>ハロウィンのおやつ</b>	
和朝食	五目真丈と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 胡瓜の辛子和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と根菜の含め煮 ちんげん菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 法蓮草のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 トマトの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ソーセージと野菜のコンソメ煮 カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 法蓮草のサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	貝だくさんクリームスープ トマトサラダ パン フルーツ 牛乳	
昼食	無水調理の日 ポークソテーオニオンソース フレンチサラダ、パン じゃが芋の無水ポターージュ りんごのコンポート	焦がし醤油炒飯 ワンタン 野菜の白湯スープ マンゴープリン	ノルウェー鯖の塩焼 ごぼうの甘辛炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の黒酢はちみつソース 湯豆腐 プロックリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	ウインナーのトマトクリームスバケット スナッペンどうろのパターソテー グリーンサラダ ミルクスープ	鶏の唐揚げ 茄子の炒め煮 キャベツの漬漬け さつま芋御飯 味噌汁	豚肉のねぎ味噌焼 車麩と野菜の煮物 水菜とささみのおかか和え 御飯 お吸い物	ハロウィン 南瓜のクレーム・ブリュレ
夕食	ねりきり (もみじ) 海老と秋茄子の天ぷら 根菜の炒め煮 春菊の白和え 御飯 味噌汁	チョコバウム 鶏肉の胡麻漬焼 焼野菜添え ひじきの炒め煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	十三夜 栗ぜんざい シェフ考案メニュー キノコの旨味たっぷりポークハンバーグ 胡桃とオリーフのサラダ ライス、マセドアンスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	クレープ (チョコ) 鮭の醤油麹焼 ピーマンとしらすの炒め物 胡桃とオリーフのサラダ ライス、マセドアンスープ かやく御飯 味噌汁	フルーツ (富有柿) 豚肉の生姜焼 里芋といかの煮物 おくら、ほうろくかけ 御飯 味噌汁	マロンケーキ チキンソテー赤ワインソース ツナとアボカドのサラダ ライス コンソメ野菜スープ いちごムース	秋のちらし寿司 揚豆腐 小松菜の胡麻和え 赤だし	

栄養メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのご類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なのもうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

4日 昼食 10日 夕食 15日 昼食	かわり味噌の日 健康増進メニュー シェフおまかせメニュー	16日 昼食 27日 おやつ 27日 夕食 31日 おやつ	お楽しみ麺の日 十三夜 シェフ考案メニュー ハロウィン
---------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------

ハロウィン

ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。仮装した子供たちが近所のお菓子をもらおうお祭りとして、アメリカでは定着しています。おやつには『ハロウィンスイートのクリームブリュレ』をご提供致します。ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。

- 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

