

10月のこんだて



1・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根 昆布) ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参 しめじ) ・白菜のみそ汁	2・ごはん ・ほっけ ・根菜とひじきの炒り煮 (ごぼう、れんこん 人参) ・甘酢大根 (大根 刻み昆布) ・かぼちゃのみそ汁	3・ごはん ・にらともやし炒め (鶏肉、もやし、しめじ、人参) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり) ・小松菜のみそ汁
--	---	--

・じゃがいもの甘味噌 ・㊦煮干し・フルーツ	・桜えびのチジミ ・㊦するめ	・おにぎり ・㊦れんこん・フルーツ
--------------------------	-------------------	----------------------

5・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (人参、れんこん、油揚げ) ・白菜のごま和え (小松菜、白菜、人参、ごま) ・大根のみそ汁 ・なしのケーキ ・㊦昆布	6・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜と高野豆腐の煮物 (ごぼう、れんこん、高野豆腐) ・かぼちゃのごまサラダ (さつまいも、玉ねぎ、人参) ・キャベツのみそ汁 ・赤飯おにぎり ・㊦煮干	7・ごはん ・魚のみそ焼き ・そうめん南瓜の酢の物 (きゅうり、人参) ・里芋のから揚げ ・なめこのみそ汁 ・ふかしいも ・㊦するめ・フルーツ	8・ごはん ・厚揚げ焼き ~なめたけかけ~ ・れんこんの甘酢和え ・じゃがいもサラダ (ブロッコリー、人参) ・小松菜のみそ汁 ・鮭おにぎり ・㊦昆布	9・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・根菜とひじきの煮物 (高野豆腐、ごぼう、れんこん) ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・じゃがいものみそ汁 ・ピザ ・㊦煮干	10・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ・ごぼうのサラダ (ごぼう、小松菜、ひじき) ・わかめスープ ・じゃがいももち ・㊦するめ
12・ごはん ・蒸し鶏の香味ソース ・かぼちゃのレモン煮 ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・あさつきのみそ汁 ・梅干おにぎり ・㊦するめ	13・ごはん ・魚の照り焼き ・さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ・ひじきのサラダ (小松菜、ごぼう、人参、ごま) ・白菜のスープ ・きぬかつぎ ・㊦甘酢大根・フルーツ	14・ きのこのスパゲティ (鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ) ・れんこんのサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・小松菜のスープ ・しらすのおにぎり ・㊦人参	15・まいたけごはん (鶏ひき肉、まいたけ、ひじき) ・切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、人参) ・白菜の甘酢漬け (白菜、人参、わかめ) ・具だくさん汁 ・芋かん ・㊦煮干	16・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜サラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・ごぼうのみそ汁 ・よもぎの蒸しパン ・㊦昆布	17・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参) ・粉ふきいも ・あさつきのみそ汁 ・パン ・㊦するめ
19・ごはん ・魚の塩焼き ・白菜と小松菜のナムル (白菜、小松菜、人参) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・さつまいものみそ汁 ・じゃこおにぎり ・㊦昆布・フルーツ	20・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参、パプリカ) ・しめじのみそ汁 ・さつまいものケーキ ・㊦煮干	21・ごはん ・秋野菜のグリル焼き (れんこん、かぼちゃ) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ) ・つみれ汁 ・きぬかつぎ ・㊦大根・フルーツ	22・ひじきごはん ・里芋のそぼろ煮 (鶏ひき肉、大根、人参) ・小松菜のりし和え (小松菜、白菜、のり) ・玉ねぎのみそ汁 ・新米おにぎり ・㊦たくあん	23・ごはん ・鮭ときこの蒸し焼き (鮭、旬のきのこ、舞茸) ・小松菜のごま和え (小松菜、キャベツ、ごま) ・白菜のみそ汁 ・菊の花の寒天 ・㊦人参	24・鮭とひじきごはん ・厚揚げの甘酢炒め (厚揚げ、白菜、ねぎ、人参) ・さつまいものサラダ (玉ねぎ、ブロッコリー) ・れんこんのスープ ・焼きなす ・㊦煮干
26・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃの甘煮 ・白菜のおかか和え (小松菜、白菜、れんこん) ・もやしのみそ汁 ・塩昆布のおにぎり ・㊦煮干	27 ・ごはん ・さんま ・ぬか漬け ・具だくさん汁 ・きぬかつぎ ・㊦するめ・フルーツ	28・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、里芋、厚揚げ、ごぼう) ・白菜とわかめのお浸し (白菜、キャベツ、切干大根) ・ねぎのみそ汁 ・りんごのケーキ ・㊦昆布	29・きのこうどん (なめこ、しめじ、とろろ昆布) ・里芋と鶏肉の煮物 (鶏肉、ごぼう、油揚げ) ・野菜のおかか和え (小松菜、白菜、人参) ・栗ごはんおにぎり ・㊦昆布	30・ごはん ・千種焼き ・根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) ・ぬか漬け ・ごぼうのみそ汁 ・ふかしいも ・㊦人参・フルーツ	うんどう会