



# 予定献立表



	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝食	御飯 みそ汁 ちくわと青梗菜のゴマ炒め キムチ和え ふりかけ〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 たんぱくん	御飯 みそ汁 あじのみりん焼き ひじきの煮物 白菜の胡麻和え〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 たんぱくん	パン クラムチャウダー カリカリベーコン 野菜炒め レンコンサラダ〈常〉 チーズ〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 CP10ゼリー	御飯 みそ汁 だし巻き卵 かぼちゃの含め煮 のりの佃煮 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 たんぱくん	御飯 みそ汁 がんもの煮物 明太子 白菜のお浸し〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 たんぱくん	パン 野菜スープ トマトオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ〈常〉 ウエハース〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 プロッカ	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 胡瓜となめたけの和え物〈常〉 漬物〈常〉 R1ヨーグルト  ソフト食 たんぱくん
昼食	御飯 揚げ鶏のレモン醤油 花麩の卵とじ かぼちゃのゴマ炒め カニカマと胡瓜のサラダ〈常〉 清汁 果物〈常〉  ソフト食 エブリッチゼリー	御飯 魚の香草焼き 油揚げとキャベツの炒め煮〈常〉 野菜の千切り炒め 鶏ささ身の変わりサラダ 清汁 栗ムース   ソフト食 プロッカ	御飯 鮭とキノコの和風パスタ ベーコンソテー 胡瓜のマヨサラダ コンソメスープ 果物〈常〉  ソフト食 プロッカ	御飯 豚肉の変わり焼き 冬瓜のそぼろ煮 イカとブロッコリーの炒め物 りんごと白菜のサラダ〈常〉 漬物〈常〉 清汁  ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 ぎせい豆腐 牛肉の炒め物 根菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え〈常〉 清汁 ピーチ寒   ソフト食 おいしくサポート	御飯 カレイのオーブン焼き アスパラとカニカマの炒め物 鶏レバーのワイン煮 トマトのサラダ〈常〉 コンソメスープ 果物〈常〉  ソフト食 エブリッチゼリー	
夕食	御飯 白身魚のトマトソースかけ 茄子のにんにく炒め レタスのサラダ 漬物〈常〉 みそ汁  ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 豚肉のソテー ほうれん草の胡麻和え ほうれん草の磯辺和え 厚揚げのおかか煮〈常〉 さつまいものさっぱり煮 みそ汁   ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 焼き魚 里芋とイカの含め煮 里芋の甘辛煮 豚肉とにんにくの芽のソテー カリフラワーとタコの酢味噌和え みそ汁   ソフト食 エブリッチゼリー	御飯 蒸ししょうまいの野菜あんかけ 玉葱のソース炒め もやしのソース炒め物 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物〈常〉  ソフト食 エブリッチゼリー	御飯 チキンピカタ 青梗菜と春雨のソテー ジャガイモのソテー なすの揚げだし 漬物〈常〉 みそ汁   ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 野菜炒め ささ身の胡麻マヨサラダ ささ身の和風サラダ 切り干し大根の炒め煮 冬瓜のあんかけ〈常〉 清汁  ソフト食 ご飯に合うソース	御飯 さばの漬け焼き 田楽豆腐 三色炒め物 茄子とオクラの和え物〈常〉 芋の子汁  ソフト食 ご飯に合うソース