

神戸イリス献立表 2018/10/1(月)~2018/10/31(水)

2018/10/01(月)

朝食	パン食	
		コーンデニッシュ
	フルーツ (バナナ)	
		バナナ
	牛乳	
		牛乳
昼食	おにぎり (なめし)	
		米
		菜めし
	きつねうどん	
		うどん
		油揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
	明太トロ口温奴	
		絹ごし豆腐
		長いもとろろ
		からしめんたいこ
		めんつゆ
		しょうゆ
	大根とツナのサラダ	
		大根
		人参
		ツナフレーク
		かいわれだいこん
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
夕食	米飯	
		米
	焼肉	
		牛かたローススライ
		緑豆もやし
		人参
		たまねぎ
		焼肉のたれ
		サラダ菜
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		プチトマト
	ごま和え (白菜)	
		はくさい
		人参
		竹輪
		きざみ揚げ
		きゅうり
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	コンソメスープ (キャベツ)	
		キャベツ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

2018/10/02(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	小松菜のウインナー炒め	
		小松菜
		人参
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鶏肉のソテートマトソースがけ	
		鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		たまねぎ
		ピーマン
		トマトピューレー
		トマトケチャップ
		コンソメ
		片栗粉
		ブロッコリー
		食塩
		かぼちゃ
		食塩
	じゃがいものバター醤油炒め	
		じゃがいも
		しめじ
		ベーコン
		人参
		無塩バター
		コンソメ
		しょうゆ
		むきえだまめ
	中華スープ (しろ)	
		しろな
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	白身魚のけんちん焼	
		ホキ
		食塩
		木綿豆腐
		合挽ミンチ
		人参
		たまねぎ
		グリーンピース
		砂糖
		しょうゆ
		片栗粉
		ほうれんそう
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	厚揚げとごぼうの煮	
		絹厚揚げ
		ささがきごぼう
		キヌサヤ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁 (ワカメ)	
		ふ
		わかめ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/10/03(水)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	カリフラワーのコンソメ煮	
		カリフラワー
		グリーンアスパラ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
	ジュース	
		フルーツジュース
昼食	松茸ごはん	
		米
		まつたけ
		きざみ揚げ
		人参
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		酒
	サンマの塩焼き	
		さんま
		食塩
		大根おろし
		しょうゆ
		すだち
	里芋といかの煮物	
		さといも
		いか
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		むきえだまめ
	赤だし汁 (なす)	
		なす
		まきふ
		みつば
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	エビ玉 (中華)	
		鶏卵
		水
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		むきえび
		たまねぎ
		たけのこ
		人参
		グリーンピース
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		紅生姜
	春巻き	
		春巻き
		白絞油
		サラダ菜
	豆腐スープ	
		豆腐
		人参
		キヌサヤ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/10/04(木)

朝食	パン食	
	きのこソテー	アップルデニッシュ
		きのこミックス
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	ビーフシチュー	牛かたローススライ
		じゃがいも
		たまねぎ
		人参
		ブロッコリー
		デミグラスソース
		ブラウンルウ
	ささみともやしのサ	
	ラダ	ササミ
		緑豆もやし
		きゅうり
		トマト
		金ゴマドレッシング
	フルーツ (なし・オ	
	レンジ)	なし
		オレンジ
夕食	米飯	米
	白身魚の肉味噌焼き	なまず
		酒
		おろししょうが
		赤みそ
		豚ミンチ
		砂糖
		本みりん
		ふき
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	白菜と錦糸卵の和え	はくさい
		人参
		錦糸卵
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁 (とろろ昆	
		とろろ昆布
		ハンペン
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/10/05(金)

朝食	ホットケーキ	ホットケーキ
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		チョコソース
		キウイフルーツ
		白桃缶
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶 (ミルク)	紅茶
		牛乳
		グラニュー糖
昼食	米飯	米
	鰹のゴマネーズ焼き	あじ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		マヨネーズ
		白ごま
		小松菜
		人参
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	五目春雨 (ミンチ)	はるさめ
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		赤ピーマン
		キヌサヤ
		ごま油
		砂糖
		しょうゆ
	みそ汁 (えりんぎ・	えりんぎ
	かいわれ)	人参
		かいわれだいこん
		みそ
		だしの素
夕食	中華風あんかけそば	中華めん
		ごま油
		豚バラスライス
		むきえび
		チンゲン菜
		はくさい
		人参
		たまねぎ
		かまぼこ
		緑豆もやし
		キヌサヤ
		ごま油
		シャンタン
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
	小籠包	小籠包
		サラダ菜
	ゼリー	白桃ゼリー
	中華スープ (卵)	鶏卵
		ミックスベジタブル
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉

2018/10/06(土)

朝食	米飯	米
	里芋の煮つけ	さといも
		人参
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁 (ほうれんそ	ほうれんそう
	う)	きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
	ふりかけ	のりたまふりかけ
昼食	米飯	米
	明太チーズトンカツ	豚ももスライス
		スライスチーズ
		からしめんたいこ
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		サラダ菜
		キャベツ
		ノンオイル青じそド
		レッシング
		トマト
	レモンしょうゆ和え	はくさい
		人参
		みつば
		レモン
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁 (しろな)	しろな
		ふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	米
	鱈の香り焼き	さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		おろししょうが
		白ねぎ
		春菊
		人参
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	甘辛いため (竹輪)	いんげん
		竹輪
		つきこんにやく
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	みそ汁 (だいこん)	大根
		まきふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/10/07(日)

朝食	パン食	明太チーズコッペバ
	ポテトサラダ	ポテトサラダ サラダ菜
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	米
	白身魚の甘酢あんか	シルバー 食塩 小麦粉 サラダ油 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら 砂糖 穀物酢 しょうゆ 片栗粉 カリフラワー 食塩
	なすとエビの炒め物	なす むきえび グリーンピース 砂糖 しょうゆ おろししょうが サラダ油
	みそ汁(さつまい)	さつまいも みつば みそ だしの素
夕食	カレーチャーハン	米 牛ミンチ たまねぎ ミックスベジタブル ごま油 食塩 こしょう カレー粉 コンソメ しょうゆ
	中華風ソテー(ちんげんさい)	チンゲン菜 人参 いか ごま油 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ
	なんきんの含め煮	かぼちゃ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	ホワイトアスパラガスのスープ	ホワイトアスパラ たまねぎ じゃがいも 牛乳 無塩バター 食塩 コンソメ パセリ

2018/10/08(月)

朝食	パン食	食パン マーマレード
	チンゲン菜とコーンの塩だれ炒め	チンゲン菜 赤ピーマン コーン 塩だれ ごま油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	鶏の味噌焼き	鶏もも肉 みそ 砂糖 酒 本みりん いんげん 食塩 こしょう オリーブ油 人参 食塩 こしょう 無塩バター
	おろし和え(厚揚げ)	厚揚げ 大根おろし きゅうり ポン酢
	すまし汁(ささぎぼろ)	ささがきごぼう 生ふ みつば しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素
夕食	米飯	米
	ツナコロケ	じゃがいも たまねぎ ツナフレーク 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース キャベツ サウザンアイランド ドレッシング プチトマト
	わさび和え(白菜・かまぼこ)	はくさい かまぼこ かいわれだいこん 人参 わさび しょうゆ 本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ わかめ みそ だしの素

2018/10/09(火)

朝食	米飯	米
	卵焼き	だし巻き卵 しろな しょうゆ 本みりん
	みそ汁(チンゲン)	チンゲン菜 きざみ揚げ みそ だしの素
	梅びしお	梅びしお
昼食	米飯	米
	鮭のすだち香り焼き	鮭 酒 本みりん しょうゆ すだち ほうれんそう かに風味かまぼこ しょうゆ 本みりん
	えび金ぴら	むきえび ささがきごぼう 人参 砂糖 しょうゆ ごま油 七味唐辛子
	みそ汁(豆腐)	豆腐 きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	豚肉のアップルソースかけ	豚ロース肉 食塩 こしょう りんご 砂糖 レモン 片栗粉 ブロッコリー 食塩 ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油
	もやしソテー	緑豆もやし 人参 ピーマン ロースハム コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ サラダ油
	オクラとセロリのスープ	オクラ セロリ 人参 コンソメ 鳥がらスープ しょうゆ

2018/10/10(水)

朝食	パン食	
		あらびきウインナー デニッシュ
	フルーツ(りんご・ オレンジ)	りんご オレンジ
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	ささみの海苔チーズ フライ	ササミ スライスチーズ のり佃煮
		小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油
		トマトケチャップ トンカツソース サラダ菜 グリーンアスパラ 食塩
		こしょう 無塩バター トマト
	土佐和え(胡瓜・か にかま)	きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん
	みそ汁(えのき)	えのき 菜の花 みそ だしの素
夕食	米飯	
		米
	鯖の味噌煮	さば みそ 砂糖 酒 しょうゆ 本みりん だしの素 一口がんと ふき 生ふ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	まさご和え(いんげ ん)	いんげん 人参 かまぼこ からしめんたいこ しょうゆ 本みりん
	すまし汁(小松菜)	小松菜 ふ しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/10/11(木)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	野菜のポトフ風	キャベツ 人参 たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	白身魚のナンブラー ソースかけ	赤魚 食塩 砂糖 ナンブラー チリソース 片栗粉 白ねぎ スナックえんどう 赤ピーマン 食塩 こしょう しょうゆ オリーブ油
	ミートソーススパゲ ティ	スパゲティ 無塩バター ミートソース 粉チーズ
	中華スープ(コー ン・かぼちゃ)	コーン かぼちゃ シャンタン しょうゆ パセリ
夕食	米飯	
		米
	鶏のマヨタマ焼き	鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ チンゲン菜 人参 しょうゆ 本みりん じゃがいも 食塩 こしょう
	焼ナスのカニカマあ んかけ	焼なす かに風味かまぼこ みつば 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉
	すまし汁(えりん)	えりんぎ とろろ昆布 かいわれだいこん しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/10/12(金)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	アスパラソテー	グリーンアスパラ ベーコン 黄ピーマン 砂糖 しょうゆ ごま油
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	ホタテ貝柱としめじ の炊き込み飯	
		米 しめじ ほたて貝柱 人参 きざみ揚げ 食塩 しょうゆ だしの素 むきえだまめ
	手まり蒸し	とりミンチ たまねぎ パン粉 鶏卵 食塩 しょうゆ おろししょうが 錦糸卵
	みぞれ和え(ツナ入 り)	ほうれんそう 人参 ツナフレーク 大根おろし ポン酢
	赤だし汁(厚揚げ)	絹厚揚げ わかめ みつば 赤みそ だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のチーズピカ	ホキ 酒 本みりん しょうゆ 小麦粉 粉チーズ 鶏卵 緑豆もやし 糸かつお しょうゆ 本みりん
	さつまいも甘辛ソ	さつまいも 人参 豚ももスライス 砂糖 しょうゆ 無塩バター 黒ごま
	中華スープ(はるさ め)	はるさめ 人参 キヌサヤ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ

2018/10/13(土)

朝食	パン食	
		ジャーマンベーコン ポテトパン
	ウインナーソーテー	キャベツ ポークウインナー たまねぎ 無塩バター 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	おにぎり(しば漬)	米 しば漬
	鴨南蛮そば	そば 紅茶鴨 かまぼこ 春菊 ねぎ 食塩 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん 酒
	カニ玉	カニ玉 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉 紅生姜 サラダ菜
	フルーツ(ぶどう)	ぶどう
夕食	米飯	米
	マーボー豆腐	絹ごし豆腐 合挽ミンチ 白ねぎ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン ごま油 砂糖 赤みそ しょうゆ 片栗粉 グリーンピース
	カリフラワーの酢の	カリフラワー きゅうり ロースハム 穀物酢 砂糖 しょうゆ
	まいたけのスープ	まいたけ かいわれだいこん 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ

2018/10/14(日)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	スクランブルエッグ(具入り)	鶏卵 ベーコン ミックスベジタブル 牛乳 コンソメ トマトケチャップ サラダ菜
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	チキンチャップ煮	鶏もも肉 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ しょうゆ サラダ菜 ホワイトアスパラ 食塩 黒こしょう 無塩バター さつまいも
	ピーナッツ和え(小松菜)	小松菜 人参 かに風味かまぼこ ピーナツ和えの素 しょうゆ
	コンソメスープ(玉葱・人参)	たまねぎ 人参 コンソメ しょうゆ こしょう パセリ
夕食	米飯	米
	白身魚の照焼き	シルバー 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉 いんげん 白ごま しょうゆ 本みりん
	旨煮	豚ももスライス 大根 ごぼう 人参 れんこん 板こんにゃく しいたけ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 キヌサヤ
	すまし汁(ゆば)	ゆば わかめ みつば しょうゆ 食塩 本みりん だしの素

2018/10/15(月)

朝食	ホットケーキ	ホットケーキミック 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム メープルシロップ 洋なし缶 びわ缶
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶 グラニュー糖
昼食	米飯	米
	白身魚の梅南蛮漬け	たら 酒 片栗粉 白絞油 穀物酢 砂糖 しょうゆ 梅干し サラダ菜 キャベツ 金ゴマドレッシング トマト
	オクラと長いものなめたけ和え	オクラ 長芋 なめ茸 しょうゆ
	みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃ きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	豚肉の五目煮	豚ももスライス 人参 糸こんにゃく はくさい キヌサヤ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	手作りマカロニサラ	マカロニ きゅうり 人参 ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ
	かき玉汁	鶏卵 ふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉

2018/10/16(火)

朝食	パン食	
		ビーフコロッセパン
	しろ菜とハムのソ	
		しろな
		ロース火腿
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	ジュース	
		フルーツジュース
昼食	米飯	
		米
	照焼き豆腐バーグ	
		絹ごし豆腐
		合挽ミンチ
		人参
		大葉
		パン粉
		小麦粉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		小松菜
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		人参
		砂糖
		無塩バター
	酢の物(かまぼこ)	
		きゅうり
		人参
		かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	みそ汁(大根)	
		大根
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
夕食	他人丼	
		米
		鶏卵
		牛かたローススライ
		たまねぎ
		砂糖
		しょうゆ
		みつば
		きざみのり
	辛し和え(白菜)	
		はくさい
		かいわれだいこん
		干しえび
		練りからし
		しょうゆ
		本みりん
	フルーツ(かき・キウイ)	
		キウイフルーツ
		かき
	すまし汁(しめじ・とろろ昆布)	
		とろろ昆布
		しめじ
		ねぎ
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/10/17(水)

朝食	米飯	
		米
	煮浸し(ほうれん草・はんぺん)	
		ほうれんそう
		ハンペン
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(さといも)	
		さといも
		まきふ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	鯖の梅菜焼き	
		さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		梅干し
		のざわな漬
		糸かつお
		砂糖
		しょうゆ
		緑豆もやし
		人参
		しょうゆ
		本みりん
	厚揚げとなすの煮物	
		なす
		絹厚揚げ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(ちゃそ)	
		茶そば
		きざみ揚げ
		きざみのり
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
夕食	おにぎり(塩こぶ)	
		米
		塩昆布
	ペア焼き	
		豚バラスライス
		いか
		キャベツ
		ねぎ
		長いもとろろ
		天かす
		粉かつお
		小麦粉
		鶏卵
		牛乳
		サラダ油
		トンカツソース
		本みりん
		青のり
		紅生姜
		中華めん
		豚ももスライス
		むきえび
		たまねぎ
		キャベツ
		人参
		食塩
		こしょう
		ウスターソース
	バナナヨーグルト	
		バナナ
		無糖ヨーグルト
		砂糖
		ペパーミント
	みそ汁(小松菜・ベーコン)	
		小松菜
		ベーコン
		みそ
		だしの素

2018/10/18(木)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	ミートオムレツ	
		ミートオムレツ
		トマトケチャップ
		カリフラワー
		食塩
		サラダ菜
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鶏のそぼろ焼	
		鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		合挽ミンチ
		ほうれんそう
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		シュレッドチーズ
		グリーンアスパラ
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		かぼちゃ
		食塩
		カレー粉
	切干大根煮物	
		切干し大根
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(えのき・きぬさや)	
		えのきたけ
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鮭の白菜クリームソースかけ	
		鮭
		食塩
		こしょう
		はくさい
		ミックスベジタブル
		ホワイトルウ
		食塩
		こしょう
		ブロッコリー
		食塩
	きゅうりとカニカマのわさび和え	
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	わかめともやしのスープ	
		わかめ
		緑豆もやし
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/10/19(金)

朝食	パン食	クリームパン
	フルーツ（フルーツカクテル缶）	フルーツカクテル缶
	牛乳	牛乳
昼食	ごはん（ふりかけ）	米 のりたまふりかけ
	牛トロうどん	うどん 牛かたロースライ 砂糖 しょうゆ サラダ油 長いもとろろ かまぼこ ねぎ だしの素 食塩 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん
	オクラのおろし和え	オクラ 大根おろし 人参 むきえび ポン酢
	豆腐ソテー	小松菜 絹ごし豆腐 人参 砂糖 しょうゆ サラダ油
夕食	米飯	米
	ほうれん草とツナのキッシュ	鶏卵 とりミンチ たまねぎ ほうれんそう ツナフレーク 牛乳 生クリーム 粉チーズ 食塩 こしょう トマトケチャップ レッドキャベツ 穀物酢 砂糖 人参 食塩 こしょう カレー粉
	ごま和え（なす）	なす いか 白ごま しょうゆ 本みりん
	コンソメスープ（白菜・コーン）	はくさい コーン コンソメ こしょう しょうゆ

2018/10/20(土)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	キャベツとウインナーのスープ煮	キャベツ たまねぎ ポークウインナー 人参 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ パセリ
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	☆秋の行楽弁当☆	栗ご飯
	天ぷら	米 もち米 むき栗 食塩 酒 えび なす れんこん キス 小麦粉 鶏卵 白絞油 抹茶 食塩
	煮つけ	一口がんも さといも 木の葉かぼちゃ ふき 人参 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	だし巻き卵	鶏卵 だしの素 本みりん 食塩 しょうゆ サラダ油 えびしゅうまい ほうれんそう 白ごま しょうゆ 本みりん
	すまし汁（そうめ）	そうめん 生ふ みつば だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん
夕食	米飯	米
	豚肉のしっとり焼	豚ももスライス 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 片栗粉 たまねぎ 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ 本みりん チンゲン菜 糸かつお しょうゆ 本みりん ズッキーニ 食塩 こしょう カレー粉 オリーブ油
	酢の物（わかめ）	きゅうり わかめ しらす 砂糖 穀物酢 しょうゆ
	みそ汁（えりんぎ・きぬさや）	えりんぎ キヌサヤ みそ だしの素

2018/10/21(日)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	小松菜のガーリックソテー	小松菜 人参 ロースハム おろしにんにく しょうゆ サラダ油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	白身魚のみぞれ煮	カレイ 大根おろし だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん 長芋 ふき 人参 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	卵の花	おから 豚ももスライス 人参 むきえだまめ 砂糖 しょうゆ
	みそ汁（春菊）	春菊 ひらてん みそ だしの素
夕食	米飯	米
	変わりチキンロール	とりミンチ 人参 いんげん 鶏卵 砂糖 食塩 しょうゆ コンソメ 食塩 しょうゆ 片栗粉 サラダ菜 ブロッコリー ベーコン コールスロードレッシング プチトマト
	わさび和え（もや）	緑豆もやし 焼き豚 かいわれだいこん わさび しょうゆ 本みりん
	セロリのスープ	セロリ 人参 コンソメ しょうゆ パセリ

2018/10/22(月)

朝食	パン食	
		チーズハムロール
	きのこウインナーのソテー	きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚肉のスタミナ焼き	豚ももスライス グリーンアスパラ 人参 たまねぎ 焼肉のたれ サラダ菜 カリフラワー 穀物酢 砂糖
		クリンクルカットポテト 食塩
	大根の梅かつお和え	大根 梅干し 糸かつお しょうゆ 本みりん
	みそ汁(豆腐)	豆腐 わかめ ねぎ みそ だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のマヨキムチ焼き	シルバー 酒 本みりん しょうゆ マヨネーズ はくさいキムチ 砂糖 粉チーズ キャベツ 白ごま しょうゆ 本みりん
	ほうれんそうのなめたけ和え	ほうれんそう 人参 ロースハム なめ茸 しょうゆ
	すまし汁(エビボール)	エビボール みつば しょうゆ 食塩 本みりん だしの素

2018/10/23(火)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ サニーレタス
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	さんまご飯	
		米 さんま 食塩 きゅうり 白ごま 大葉 紅生姜
	冷しゃぶ風	牛かたローススライ レタス 人参 黄ピーマン ポン酢
	田楽風	焼き豆腐 さといも 竹輪 人参 だしの素 しょうゆ 赤みそ 砂糖 本みりん
	すまし汁(小松菜)	小松菜 人参 しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素
夕食	米飯	
		米
	干草蒸し卵	鶏卵 とりミンチ 人参 みつば 水 だしの素 食塩 しょうゆ オクラ 白ごま しょうゆ 本みりん なす 食塩 こしょう 無塩バター
	ひじきの五目煮	ひじき きざみ揚げ 人参 つきこんにやく いんげん 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(えのき)	えのき まきふ みそ だしの素

2018/10/24(水)

朝食	パン食	
		食パン バターブレンド
	野菜の焼肉のたれ炒	しろな ササミ 人参 たまねぎ 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油
	ジュース	りんごジュース
昼食	ミニチャーハン	
		米 たまねぎ ミックスベジタブル 鶏卵 豚ももスライス ごま油 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ
	味噌ラーメン	中華めん 焼き豚 緑豆もやし なると コーン ねぎ 味噌ラーメンスープ
	餃子	餃子 春菊 ポン酢
	杏仁豆腐	杏仁豆腐 マンゴーソース
夕食	米飯	
		米
	鱈のパン粉焼きカレーチーズ風味	あじ 食塩 こしょう マヨネーズ パン粉 粉チーズ カレー粉 オクラ 食塩 こしょう 無塩バター
	大根とイカの中華煮	大根 いか 烏がらスープ コンソメ しょうゆ グリーンピース
	グリーンアスパラガスのスープ	グリーンアスパラ たまねぎ じゃがいも 牛乳 無塩バター 食塩 コンソメ 生クリーム

2018/10/25(木)

朝食	米飯	
		米
	卵焼き	だし巻き卵
		ほうれんそう
		しょうゆ(濃口)
		本みりん
	みそ汁(長芋・枝)	むきえだまめ
		長芋
		だしの素
		みそ
	味付けのり	味付けのり
昼食	米飯	
		米
	白身魚の洋風天ぷら	メルルーサ
		酒
		食塩
		小麦粉
		鶏卵
		ナツメグ
		白絞油
		トマトピューレー
		砂糖
		牛乳
		食塩
		こしょう
		片栗粉
		サラダ菜
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		トマト
	ピリ辛炒め(チンゲン菜)	チンゲン菜
		むきえび
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		トウバンジャン
	オクラのスープ	オクラ
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
夕食	米飯	
		米
	すき焼き	牛かたローススライ
		焼き豆腐
		はくさい
		人参
		ささがきごぼう
		糸こんにゃく
		白ねぎ
		春菊
		砂糖
		しょうゆ
	フルーツ(かき・りんご)	かき
		りんご
	すまし汁(しめじ・ふ)	しめじ
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2018/10/26(金)

朝食	パン食	
		黒糖食パン
		バターブレンド
	じゃが芋のスープ煮	じゃがいも
		たまねぎ
		ロースハム
		グリーンピース
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	根菜バーグ	合挽ミンチ
		たまねぎ
		鶏卵
		牛乳
		ささがきごぼう
		れんこん
		パン粉
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		かぼちゃ
		食塩
		粉チーズ
	土佐和え(胡瓜)	きゅうり
		人参
		緑豆もやし
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(ゆば)	ゆば
		わかめ
		かいわれだいこん
		しょうゆ
		食塩
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鱈の黄身焼き	さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		卵黄
		春菊
		人参
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	ズッキーニの中華炒	ズッキーニ
		むきえび
		片栗粉
		鳥がらスープ
		しょうゆ
		食塩
		こしょう
		ごま油
	みそ汁(まいたけ・きぬさや)	まいたけ
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素

2018/10/27(土)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	チンゲン菜とハムの塩だれ炒め	チンゲン菜
		黄ピーマン
		ロースハム
		人参
		塩だれ
		ごま油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	ほっかけチーズオムレツ	鶏卵
		じゃがいも
		人参
		牛すじほっかけ
		シュレッドチーズ
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		ホワイトアスパラ
		ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	たらこスパゲティ	スパゲティ
		たまねぎ
		からしめんたいこ
		無塩バター
		しょうゆ
		きざみのり
	野菜スープ	キャベツ
		人参
		たまねぎ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏もも肉
		酒
		おろししょうが
		絹厚揚げ
		大根
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		キヌサヤ
	酢の物(エビ)	きゅうり
		人参
		むきえび
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁(しろな)	しろな
		まきふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/10/28(日)

朝食	パン食	
		焼きカレーパン
	フルーツ (バナナ)	
		バナナ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚肉と揚げなすのおろし和え	豚ももスライス
		揚げなす
		大根おろし
		人参
		ボン酢
		サラダ菜
		ふき
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		かぼちゃ
		ミックスベジタブル
		砂糖
	里芋とうずらの煮物	
		さといも
		うずら卵
		人参
		むきえだまめ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁 (たけのこ)	
		たけのこ
		春菊
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のピリ辛味噌焼き	ホキ
		みそ
		砂糖
		コチュジャン
	春雨サラダ	
		はるさめ
		きゅうり
		人参
		ロースハム
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		しょうゆ
	ずまし汁 (ハンペ)	
		ハンペン
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/10/29(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	しろ菜とベーコンのソテー	しろな
		ベーコン
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	五目鮭寿司	
		米
		鮭
		糸こんにゃく
		人参
		ささがきごぼう
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		錦糸卵
		きざみのり
		キヌサヤ
		穀物酢
		砂糖
		食塩
		紅生姜
	鶏じゃが	
		じゃがいも
		鶏もも肉
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	コンポート	
		りんご
		砂糖
		ミントの葉
	赤だし汁 (あさり)	
		あさりむき身
		まきふ
		ねぎ
		赤みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	肉団子のトマトク リーム煮	ミートボール
		ほうれんそう
		たまねぎ
		人参
		しめじ
		オリーブ油
		トマトピューレー
		砂糖
		牛乳
		食塩
		こしょう
		片栗粉
		サニーレタス
	なすとイカの炒め物	
		なす
		いか
		むきえだまめ
		砂糖
		しょうゆ
		おろししょうが
		サラダ油
	ワカメスープ	
		わかめ
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/10/30(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲン菜と卵の炒め物	チンゲン菜
		たまねぎ
		鶏卵
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	カレーうどん	
		うどん
		牛かたローススライ
		たまねぎ
		きざみ揚げ
		しめじ
		だしの素
		しょうゆ
		白ねぎ
		カレールウ
		カレー粉
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		酒
	ツナサラダ	
		キャベツ
		きゅうり
		人参
		ツナフレーク
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	しゅうまい	
		シュウマイ
		サラダ菜
	ゼリー	
		オレンジゼリー
夕食	米飯	
		米
	鯖の漬け菜焼き	さば
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		のぎわな漬
		ごま油
		白ごま
		ふき
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	からし和え (こまつな)	
		小松菜
		人参
		かまぼこ
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁 (豆腐)	
		豆腐
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素

2018/10/31(水)

朝食	パン食	
		ミニストロベリーツ イスト
	大根のスープ煮	
		大根
		人参
		ベーコン
		コンソメ
		食塩
		こしょう
		パセリ
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鱈の柚子こしょう焼	
		さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		柚子胡椒
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		白ごま
		サラダ油
	じゃがいもの金平	
		じゃがいも
		人参
		豚ももスライス
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		七味唐辛子
	みそ汁(なす)	
		なす
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	チータマカツ	
		とりミンチ
		たまねぎ
		ミックスベジタブル
		鶏卵
		シュレッドチーズ
		鶏卵
		牛乳
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		ウスターソース
		サラダ菜
		キャベツ
		フレンチドレッシング
		トマト
	まさご和え(白菜)	
		はくさい
		からしめんたいこ
		しょうゆ
		本みりん
	きのこスープ	
		えのき
		しいたけ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ