

# 令和5年10月の献立

# 献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				
2・16				3・17・31				4・18				19				6・20				7・21				
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	ぐつぐつ煮込みうどん うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草		
ささみペースト	ささみ	ささみのほぐし煮	ささみもやし 人参	豆腐ペースト	絹豆腐	豆腐のやわらか煮	絹豆腐 玉葱 パプリカ	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の野菜煮	白身魚 玉葱 人参	ささみペースト	ささみ	ささみのほぐし煮	ささみ 里芋 人参	白身魚ペースト	白身魚	白身魚のやわらか煮	白身魚 チンゲン菜 玉葱	豆腐ペースト	絹豆腐	バナナ		
人参ペースト	人参	ピーマンのおひたし	ピーマンもやし オニオン スープ	じゃが芋ペースト	じゃが芋	カリフラワーサラダ	カリフラワー 人参 【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	キャベツペースト	キャベツ	人参の和え物	人参 小松菜	ほうれん草ペースト	ほうれん草	ほうれん草のおひたし	ほうれん草 さつま芋	さつま芋ペースト	さつま芋	小松菜のおひたし	小松菜 人参	人参ペースト	人参			
★野菜おじや		米 玉葱 人参		★小松菜蒸しパン		小松菜 塩 小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 (後期)		★コロコロポテト		じゃが芋			★パン粥		強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト		★りんごゼリー		りんご 粉寒天 三温糖 (後期)		ビスケット			
★おかかおにぎり		米 かつお節										★プレーンパン		強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト										
23				10・24				11・25				12・26				13・27				14・28				
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】和風雑炊 【後期】和風丼	米 絹豆腐 玉葱 白菜 人参	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】リゾット 【後期】ハヤシライス	米 鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ (後期)	つぶし粥	米	ぐつぐつ煮込みうどん うどん 鶏ミンチ 人参 ほうれん草		
ささみペースト	ささみ	鶏のやわらか煮	鶏ミンチ 人参 玉葱	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の野菜煮	白身魚 じゃが芋 白菜	豆腐ペースト	絹豆腐	人参サラダ	人参 胡瓜	白身魚ペースト	白身魚	白身魚のやわらか煮	白身魚 玉葱 人参	ささみペースト	ささみ	人参 サラダ	人参 キャベツ	ささみペースト	ささみ	オレンジ		
小松菜ペースト	小松菜	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 野菜 スープ	胡瓜ペースト	胡瓜	スティックサラダ	胡瓜 人参 【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	白菜ペースト	白菜	【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	ピーマン もやし 味噌 (後期)	南瓜ペースト	南瓜	南瓜サラダ	南瓜 小松菜 野菜汁	キャベツペースト	キャベツ			ほうれん草ペースト	ほうれん草			
★ポテトケーキ		じゃが芋 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 (後期)		★りんごのコンポート		りんご		★さつま芋スティック		さつま芋			★きなこおじや		米 きなこ		せんべい				ボーロ			
★きなこおにぎり		米 きなこ 三温糖										★きなこおにぎり		米 きなこ 三温糖										

※献立は都合により変更する場合があります。

※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。

※★マークは手作りおやつです。

※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいきます。

## 【10月5日(木) お誕生感謝会】

【初期】・つぶし粥…米 ・ ささみペースト…ささみ ・ 南瓜ペースト…南瓜

【中期】・お粥…米 【後期】・軟飯…米  
・鶏のそぼろ煮…鶏ミンチ・キャベツ・人参  
・南瓜サラダ…南瓜・もやし  
・野菜スープ…人参・玉葱

## ★おやつ

・ さつま芋プリン…さつま芋・粉ミルク・粉寒天・三温糖 (後期)

## ★10月 旬の食材★

小松菜 しめじ えのき 玉葱 人参 さつま芋  
南瓜 里芋 じゃが芋 鮭 りんご

