

10月

月 間 献 立 表

ひだまいの家小野

	朝	昼 (共通メニュー)	昼 (選択メニュー)	夕
10/ 1 木	ミルクツイスト レタスのサラダ みかん缶 牛乳 ヨーグルト	赤飯 付)茹でオクラ ブロッコリーサラダ がんもと大根煮 味噌汁	(A) 鶏肉のしそソース (B) メバルゆず味噌焼き	ヒメ鯛の煮付け 付)青梗菜のソテー キャベツとウインナーカレー炒め 長芋おかか和え 味噌汁
10/ 2 金	ご飯 ピーマン炒め なめ茸おろし 味噌汁 ヨーグルト	里芋とカニボールの煮物 うまい菜辛子和え	(A) ご飯・味噌汁 鶏肉の卵とじ煮 (B) 醤油ラーメン	赤魚トロ口昆布煮 付)茹で人参 金平ごぼう 白菜塩昆布和え 味噌汁
10/ 3 土	北海道バターフラワー 花野菜炒め パイ缶 牛乳 ヨーグルト	煮豆 キャベツとカニカマのしそ和え 味噌汁	(A) チーズハンバーグ 付)茹でいんげん (B) 鮭の塩焼き 付) ほうれん草・しめじ和え	アジの南蛮漬け 豆腐茸あん しろ菜のごま和え 味噌汁
10/ 4 日	はちみつブンブン スパゲティサラダ りんご缶 牛乳 ヨーグルト	大根と枝豆の炒め煮 青梗菜のお浸し 赤出し	(A) 豚肉の炒め物 (B) かに玉	鶏の和風煮 ピーマンのじゃこ炒め 長芋なめ茸和え 味噌汁
10/ 5 月	ご飯・のり佃煮 カリフラワーとハム炒め 枝豆とひじきの白和え 味噌汁 ヨーグルト	付) 大根葉・人参 ごぼうの旨煮 キャベツと鶏サラダ 味噌汁	(A) コロッケとオニオンフライ (B) カレイの山椒焼	白身魚の味噌煮 里芋煮 焼きナス 味噌汁
10/ 6 火	レーズンドッグ 卵炒め フルーツカクテル 牛乳 ヨーグルト	うまい菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 付) アスパラバターソテー	(A) エビチリ (B) タラの煮付け	赤魚の塩焼き 付)大根おろし もやし中華炒め 大根の甘酢和え 味噌汁
10/ 7 水	ご飯 卵の花 白菜の旨煮 味噌汁 ヨーグルト	じゃが芋のコンソメ炒め 大豆と胡瓜のサラダ 味噌汁	(A) 照りたま丼 (B) ホッケのとろろ昆布煮 付)人参煮	豚の生姜炒め 焼き豆腐とフキ煮 ホウレンソウ和え物 味噌汁

10月

月 間 献 立 表

ひだまいの家小野

	朝	昼 (共通メニュー)	昼 (選択メニュー)	夕
10/ 8 木	いちごジャムパン ポテトサラダ みかん缶 牛乳 ヨーグルト	がんもと里芋の煮物 小松菜ごま和え すまし汁	(A) 牛すき焼き (B) サバの味噌煮 付)ふきの煮物	ホキのチーズ焼き 付)人参煮 大根と枝豆の炒め煮 白菜とツナサラダ 味噌汁
10/ 9 金	ご飯 うまい菜の中華煮 なめ茸おろし 味噌汁 ヨーグルト	付)茹でいんげん ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーたらこ和え 味噌汁	(A) チキン南蛮 (B) メバル青海苔焼き	豚肉と切干大根の炒め物 南瓜の甘辛炒め 茄子の和え物 味噌汁
10/ 10 土	季節のくるくるパン (かぼちゃ) キャベツ卵とじ パイ缶 牛乳 ヨーグルト	マカロニサラダ 味噌汁	(A) ポークカレー (B) 白身魚フライとエビフライ 付)ポパイソテー	カレイの煮付け 付)大根菜・花人参 厚揚げの生姜煮 もずく酢 味噌汁
10/ 11 日	ミニ黒糖ツイスト レタスのサラダ 黄桃缶 牛乳 ヨーグルト	ご飯 ピーマンの竹輪和え じゃがいもとしめじのソテー すまし汁	(A) 甘辛チキン 付) 小松菜ナムル (B) 鮭のちゃんちゃん焼き	八宝菜 きのこソテー 法蓮草のお浸し 赤出し
10/ 12 月	ご飯・ふりかけ (野菜) 大根和風煮 蓮根金平 味噌汁 ヨーグルト	付)茹でブロッコリー 茄子の甘辛炒め もやしサラダ かき玉汁	(A) 鶏の炒め煮 (B) タラのから揚げおろしポン酢	ヒメ鯛の山椒焼き 付)茹でいんげん 切干大根 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁
10/ 13 火	北海道バターフラワー 白菜のスープ煮 フルーツカクテル 牛乳 ヨーグルト	地産地消 「大黒本しめじ」 ご飯 鶏天・いか天 里芋の煮物 大黒本しめじポン酢和え 赤出し		肉味噌田楽 付)大根煮 じゃが芋中華炒め うまい菜と竹輪和え 味噌汁
10/ 14 水	ご飯 うまい菜卵とじ 卵の花サラダ 味噌汁 ヨーグルト	キャベツの煮浸し 青梗菜の中華和え 味噌汁	(A) 豚の生姜炒め (B) 揚げカレイあんかけ 付)人参煮	鯖のトマトソース ブロッコリーコンソメ煮 キャベツと鶏サラダ 味噌汁

10月

月 間 献 立 表

ひだまいの家小野

	朝	昼 (共通メニュー)	昼 (選択メニュー)	夕
10/ 15 木	ミニストロベリーツイスト ピーマンとホタテ炒め みかん缶 牛乳 ヨーグルト	高野豆腐の煮物 味噌汁 オクラの梅サラダ	(A) 焼き肉炒め (B) オムライス ケチャップ	中華丼 法蓮草と人参炒め 大豆とツナサラダ 味噌汁
10/ 16 金	ご飯 枝豆とひじきの白和え なめ茸おろし 味噌汁 ヨーグルト	白菜の旨煮 里芋サラダ	(A) きつねうどん おにぎり (2個 鮭) (B) ご飯・味噌汁 鮭のクリームあん	ハンバーグ玉葱ソース 付)粉ふき芋 きのこソテー もやしサラダ 味噌汁
10/ 17 土	レーズンドッグ 温野菜サラダ パイン缶 牛乳 ヨーグルト	付)法蓮草煮 大根葉と卵の炒め物 スナップエンドウサラダ 赤出し	(A) 厚揚げの和風カレーそば煮 (B) 春巻きと焼売	鰯の利休焼き 付)青梗菜のなめ茸煮 エビボールと大根煮 胡瓜と帆立の酢の物 味噌汁
10/ 18 日	ミルクツイスト ポテトサラダ りんご缶 牛乳 ヨーグルト	お誕生日 牛肉のしぐれ煮ちらし 白身魚のみぞれあん 付)茹でいんげん 茄子の甘辛炒め 冷奴・赤出し		蒸しカレイの山椒たれ 付)椎茸 がんもの煮物 カリフラワー梅サラダ 味噌汁
10/ 19 月	ご飯・のり佃煮 長芋の炒め煮 れんこんサラダ 味噌汁 ヨーグルト	きのこソテー ひじきサラダ ポタージュ	(A) ミートローフ・付)法蓮草煮 (B) タラのマヨネーズ焼き 付)人参煮	赤魚の煮付け 付)白ねぎ煮 大根のきんぴら ブロッコリーサラダ すまし汁
10/ 20 火	はちみつブンブン ブロッコリー卵炒め フルーツカクテル 牛乳 ヨーグルト	付)ポイルキャベツ ピーマンと帆立のオイスター炒め うまい菜辛子和え 味噌汁	(A) 豚のチーズ焼き (B) 鮭フライ	ホッケの塩焼き 付)茄子の煮物 いんげんの炒め煮 きゅうりの酢の物 味噌汁
10/ 21 水	ご飯 厚揚げの炒め煮 卵の花 味噌汁 ヨーグルト	高野豆腐の煮物 スイートマッシュポテト 味噌汁	(A) カツとじ丼 (B) カレイの中華あん 付)茹でブロッコリー	牛肉と春雨の炒め物 煮豆 大根とエビサラダ 味噌汁

10月

月 間 献 立 表

ひだまいの家小野

	朝	昼（共通メニュー）	昼（選択メニュー）	夕
10/ 22 木	季節のくるくるパン（かぼちゃ） マカロニトマト煮 みかん缶 牛乳 ヨーグルト	白菜ゆかり和え ごぼうの炒め物	(A) 肉豆腐・ご飯・味噌汁 (B) かき揚げそば おにぎり（2個 おかか）	ホキのバター醤油ソース 付)えのき炒め キャベツとウインナー炒め うまい菜磯香和え かき玉汁
10/ 23 金	ご飯 ブロッコリー炒め じゃこおろし 味噌汁 ヨーグルト	十三夜 さつま芋ご飯 鮭の茸あんかけ 大根のそぼろ煮 小松菜わさび和え すまし汁		ハンバーグケチャップソース 付)人参グラッセ じゃが芋のコンソメ炒め きゅうりとハムのサラダ 味噌汁
10/ 24 土	レーズンドッグ キャベツとツナ炒め パイ缶 牛乳 ヨーグルト		(A) チキンカレー (B) ほうれん草のキッシュ 付)そら豆	鯖の塩焼き 付)大根おろし ビーフン炒め煮 長芋おかか和え 味噌汁
10/ 25 日	たまごサンド レタスのサラダ 黄桃缶 牛乳 ヨーグルト	さつま芋のレモン煮 小松菜ごま和え 赤出し	(A) 青椒肉絲 (B) 白身魚の味噌煮 付)揚げなす	ポークビーンズ カリフラワーとじゃこ炒め 南瓜とツナサラダ 味噌汁
10/ 26 月	ご飯・ふりかけ（野菜） じゃが芋と揚げの煮物 卵の花 味噌汁 ヨーグルト	付)人参煮 焼き豆腐とフキ煮 キャベツと鶏サラダ 味噌汁	(A) 豚肉の味噌バター炒め (B) ヒメ鯛トマトソース煮	鶏の唐揚げ 付)そら豆 金平ごぼう オクラおかか和え 赤出し
10/ 27 火	ミルクツイスト スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 ヨーグルト	いんげんの炒め物 ほうれん草のサラダ すまし汁	(A) ポークチャップ (B) 鯖の味噌焼き	メパルの香味蒸し 付)揚げなす がんもと大根煮 カリフラワーの梅サラダ 味噌汁
10/ 28 水	ご飯 カリフラワーとハム炒め 蓮根金平 味噌汁 ヨーグルト	うまい菜の中華煮 ひじきサラダ 味噌汁	(A) 牛肉ネギ塩炒め (B) アジのパン粉焼	鶏の照り焼き 付)椎茸・そら豆 もやしと竹輪のオイスター炒め さつま芋サラダ 味噌汁

10月

月 間 献 立 表

ひだまいの家小野

	朝	昼（共通メニュー）	昼（選択メニュー）	夕
10/ 29 木	レーズンドッグ 南瓜とエビ煮 パイン缶 牛乳 ヨーグルト	焼き厚揚げ しろ菜の磯香和え 味噌汁	(A) 牛焼き肉 (B) 赤魚のポン酢タレ	鯖の塩焼き 付)大根おろし ブロッコリーコンソメ煮 長芋なめ茸和え かき玉汁
10/ 30 金	ご飯 ほうれん草の中華炒め 春雨サラダ 味噌汁 ヨーグルト	切干大根 小松菜のしらす和え 味噌汁	(A) 麻婆豆腐 (B) 白身魚のみぞれあん 付)茹でオクラ	カレイの煮付け 付)茹でいんげん 南瓜の甘辛炒め キャベツのサラダ 味噌汁
10/ 31 土	ミニ黒糖ツイスト レタスのサラダ 黄桃缶 牛乳 ヨーグルト	青梗菜の中華炒め ごぼうサラダ すまし汁	(A) 回鍋肉 (B) 鮭ポテチーズ焼き 付)そら豆	ご飯 鯖の松前煮 五目煮 焼きナス 赤出し
			(A) (B)	
			(A) (B)	
			(A) (B)	
			(A) (B)	