

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食	 10月のこんだて				ミニ山シュガー マカロニサラダ 牛乳 * * * 当地・石川県 * * * 米飯 鶏肉の治部煮風 しろ菜のごま和え マンゴー缶 いとこ汁 ふりかけ 米飯 サバの生姜煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁 漬物 イチゴクレープ 紅茶	ストロベリーツイスト 小松菜の煮浸し 牛乳 米飯 ホキのガーリック焼き 野菜のマリネ バイン缶 コンソメスープ ふりかけ 米飯 牛肉の柳川風煮 豆腐のみそ炒め 清汁 漬物 牛乳ケーキ コーヒー	カスタードクリームパン キャベツとソーセージの煮込み 牛乳 米飯 豚肉の生姜焼き 野菜のくるみみね オレンジ 味噌汁 ふりかけ 米飯 サワラのごまだれ焼き 白菜の煮浸し 清汁 漬物 バナナムース 紅茶
昼食	常食 				治部煮…片栗粉などをまぶした鶏肉を季節の野菜などを出汁で煮込み、とろみをつけた料理。名前の由来としては多くの説があり、中でもじぶじぶと煮るという意味からきているという説が有力である。 いとこ汁…豆や豆腐を中心に各種野菜をゆっくり煮こんで味噌汁風に仕立てた汁物。石川県では、浄土真宗で親鸞聖人の命日に行う仏教行事「報恩講（ほうおんこう）」の食事に欠かせない料理。		
夕食	大今里ケアホーム 月間献立表 入所 令和8年10月1日～10月31日						
3時	4	5	6	7	8	9	10
朝食	シュガーバターコッペ しろ菜のソテー 牛乳 菜飯 にゅうめん 蓮根の甘辛炒め 白桃缶	抹茶ツイスト スパゲティサラダ 牛乳 米飯 サバの塩焼き がんもの含め煮 バイン缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 豚肉の中華煮 もやしのゴマ酢和え 清汁 漬物 レモンケーキ 紅茶	チョコカスター ほうれん草の和え物 牛乳 米飯 蒸し鶏の野菜のせ ピーマン炒め バナナ 味噌汁 ふりかけ 米飯 ホキのタルタル焼き 白菜のドレッシング和え 清汁 漬物 プリン コーヒー	レーズンドッグ 春菊の煮びたし 牛乳 米飯 小海老のチリソースかけ 春雨のドレッシング和え みかん缶 中華スープ ふりかけ 米飯 タラの梅肉ソース 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物 バームクーヘン 紅茶	ミルクツイスト 白菜サラダ 牛乳 米飯 牛肉の甘辛炒め 切干大根煮 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 アジの西京焼き 胡瓜とカニかまの和え物 清汁 漬物 薄皮まんじゅう お茶	クリームエスカルゴ 大根の和え物 牛乳 米飯 五目鶏寿司 炒りどうふ バイン 赤だし 米飯 酢豚風肉団子 しろ菜の中華ドレッシング和え 中華スープ 漬物 焼きドーナツ(チョコ) コーヒー	ショコラロール ブロッコリーの胡麻和え 牛乳 米飯 肉じゃが 菜の花のくるみみね マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 ホキのレモン風味焼き アスパラのソテー 漬物 紅茶ケーキ コーヒー
昼食	米飯 マトウダイの吉野煮 小松菜のかにかま和え 味噌汁 漬物 3 チョコワッフル コーヒー	米飯 豚肉の中華煮 もやしのゴマ酢和え 清汁 漬物 レモンケーキ 紅茶	米飯 ホキのタルタル焼き 白菜のドレッシング和え 清汁 漬物 プリン コーヒー	米飯 タラの梅肉ソース 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物 バームクーヘン 紅茶	米飯 アジの西京焼き 胡瓜とカニかまの和え物 清汁 漬物 薄皮まんじゅう お茶	米飯 酢豚風肉団子 しろ菜の中華ドレッシング和え 中華スープ 漬物 焼きドーナツ(チョコ) コーヒー	米飯 ホキのレモン風味焼き アスパラのソテー 漬物 紅茶ケーキ コーヒー
夕食	11	12	13	14	15	16	17
朝食	カスタードクリームパン 小松菜の煮浸し 牛乳 米飯 白身魚のパン粉焼き カリフラワーのサラダ キウイ コンソメスープ ふりかけ 米飯 鶏肉の幽庵焼き ひじき煮付け 清汁 漬物 3 もみじまんじゅう お茶	ミニ山シュガー 春菊と湯葉の煮びたし 牛乳 米飯 豚骨ラーメン インゲンの和え物 みかん缶 ふりかけ	はちみつぶんぶん ポテトサラダ 牛乳 米飯 牛肉の香味焼き 菜の花のソテー 黄桃缶 清汁 ふりかけ 米飯 豆腐と海老の中華煮 ほうれん草の中華和え 中華スープ 漬物 いちごマフィン コーヒー	黒糖ロール アスパラのサラダ 牛乳 米飯 シルバーの幽庵焼き 茄子の揚げ浸し バイン缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 ボークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ 漬物 メイプルチーキー 紅茶	シュガーバターコッペ キャベツサラダ 牛乳 米飯 ホキの竜田揚げ ブロッコリーの和え物 オレンジ 清汁 ふりかけ 米飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物 ムースエクレア コーヒー	ストロベリーツイスト しろ菜の和え物 牛乳 米飯 蒸し豚のドレッシングかけ ほうれん草の青じそ和え 白桃缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 サワラの磯風味焼き がんもの含め煮 清汁 漬物 カスタードケーキ 紅茶	チョコカスター スパゲティサラダ 牛乳 米飯 麻婆茄子 青梗菜の中華和え 黄桃缶 中華スープ ふりかけ 米飯 たらの有馬煮 小松菜の辛子と和え 清汁 漬物 チョコクレープ コーヒー
昼食	米飯 鶏肉の幽庵焼き ひじき煮付け 清汁 漬物 3 もみじまんじゅう お茶	米飯 たらのカレーマヨ焼き 青梗菜の炒め物 味噌汁 漬物 ピーチムース 紅茶	米飯 豆腐と海老の中華煮 ほうれん草の中華和え 中華スープ 漬物 いちごマフィン コーヒー	米飯 ボークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ 漬物 メイプルチーキー 紅茶	米飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物 ムースエクレア コーヒー	米飯 サワラの磯風味焼き がんもの含め煮 清汁 漬物 カスタードケーキ 紅茶	米飯 たらの有馬煮 小松菜の辛子と和え 清汁 漬物 チョコクレープ コーヒー
夕食	18	19	20	21	22	23	24
朝食	カスタードクリームパン アスパラのドレッシング和え 牛乳 米飯 アジのレモン風味焼き ブロッコリーのサラダ バイン缶 清汁 ふりかけ 米飯 豚肉のオイスター炒め 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 漬物 3 黒糖ケーキ 紅茶	黒糖ロール 小松菜の炒め物 牛乳 米飯 牛肉のしぐれ煮 オクラの湯葉和え バナナ 味噌汁 ふりかけ 米飯 かに玉風 しろ菜の中華サラダ 中華スープ 漬物 カスタードワッフル コーヒー	ミルクツイスト 青梗菜のコンソメ煮 牛乳 米飯 白身フライ カリフラワーのさっぱり和え 白桃缶 コンソメスープ ふりかけ 米飯 鶏肉の幽庵焼き いんげんのごま醤油和え 味噌汁 漬物 焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	ミニ山シュガー ポテトサラダ 牛乳 米飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ バイン コンソメスープ ふりかけ 米飯 さわらの生姜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物 溶けないアイス風(パニラ) 紅茶	ショコラロール 白菜の和え物 牛乳 ボークカレー ブロッコリーとハムのサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきよ	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 牛乳 米飯 鶏ソテーはちみつレモン風味 ほうれん草のドレッシング和え マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 ぶりの照り焼き 南瓜のいとこ煮 清汁 漬物 いちごムース コーヒー	レーズンドッグ 小松菜のごま醤油和え 牛乳 米飯 タラのムニエル 青梗菜のソテー キウイ 清汁 ふりかけ 米飯 青椒肉絲 拌三絲 中華スープ 漬物 ミニ今川焼き(小倉) お茶
昼食	米飯 アジのレモン風味焼き ブロッコリーのサラダ バイン缶 清汁 ふりかけ 米飯 豚肉のオイスター炒め 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 漬物 3 黒糖ケーキ 紅茶	米飯 牛肉のしぐれ煮 オクラの湯葉和え バナナ 味噌汁 ふりかけ 米飯 かに玉風 しろ菜の中華サラダ 中華スープ 漬物 カスタードワッフル コーヒー	米飯 白身フライ カリフラワーのさっぱり和え 白桃缶 コンソメスープ ふりかけ 米飯 鶏肉の幽庵焼き いんげんのごま醤油和え 味噌汁 漬物 焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	米飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ バイン コンソメスープ ふりかけ 米飯 さわらの生姜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物 溶けないアイス風(パニラ) 紅茶	米飯 ボークカレー ブロッコリーとハムのサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきよ	米飯 鶏ソテーはちみつレモン風味 ほうれん草のドレッシング和え マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ 米飯 ぶりの照り焼き 南瓜のいとこ煮 清汁 漬物 いちごムース コーヒー	米飯 タラのムニエル 青梗菜のソテー キウイ 清汁 ふりかけ 米飯 青椒肉絲 拌三絲 中華スープ 漬物 ミニ今川焼き(小倉) お茶
夕食	25	26	27	28	29	30	31
朝食	黒糖ツイスト ほうれん草の和え物 牛乳 ピラフ 豚カツ カリフラワーサラダ バイン缶 コンソメスープ	クリームエスカルゴ いんげんのサラダ 牛乳 米飯 豚丼 きゅうりナムル風 黄桃缶 味噌汁	はちみつブンブン ブロッコリーの柚子醤油和え 牛乳 米飯 鶏肉のシチュー アスパラのドレッシング和え オレンジ ふりかけ	チョコカスター スパゲティサラダ 牛乳 ゆかりご飯 きつねうどん 菜の花のかにかま和え 白桃缶	カスタードクリームパン 青梗菜の和え物 牛乳 米飯 鶏肉の味噌バター焼 ほうれん草のごま醤油和え 味噌汁 バイン缶 ふりかけ	抹茶ツイスト スタッフエントとワインナーのソテー 牛乳 米飯 ホキのポテト焼き カリフラワーのドレッシング和え バナナ 清汁 ふりかけ	黒糖ロール インゲンのサラダ 牛乳 * * * ハロウィン * * * 米飯 チキンカツ パンブキンサラダ みかん缶 パンブキンスープ ふりかけ
昼食	米飯 ホキの煮付け キャベツの酢の物 清汁 漬物 3 りんごブチーキー 紅茶	米飯 サワラのかば焼き 春菊の和え物 味噌汁 漬物 チョコマフィン コーヒー	米飯 サバの照り煮 金平ごぼう 味噌汁 漬物 カステラ・紅茶 パフェレク(Bチーム)・お茶	米飯 白身魚の香辛パン粉焼き 冬瓜の煮物 清汁 漬物 しっとりブチーキー 紅茶	米飯 アジの煮つけ 小松菜と竹輪の炒め物 清汁 漬物 バナナクレープ コーヒー	米飯 お好み焼き 菜の花の和え物 味噌汁 漬物 うさぎ饅頭 お茶	米飯 サバの山椒焼き しろ菜の煮浸し 清汁 漬物 かぼちゃマフィン コーヒー

※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。