

# 献立表 2024年10月(ケアセンター栄町)

～ラーメン月間～



	月	火	水	木	金	土
昼 食	10月1日 	10月1日 塩ラーメン 焼き餃子 果物(みかん缶)	10月2日 ごはん 味噌汁(玉葱) 鯖の胡麻風味焼き いんげんの塩炒め めかぶなめこ 果物(りんご)	10月3日 ごはん 中華スープ(わかめ、貝割れ) 八宝菜風 春巻き 春菊のしらす和え 青りんごゼリー	10月4日 ごはん 味噌汁(えのき) 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろあん 菜の花胡麻和え いちごヨーグルト	10月5日 かしわそば 海鮮焼売 ミニたい焼き
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
昼 食	10月7日 ごはん 味噌汁(麩、みつば) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 ピーマン塩ナムル いちごゼリー	10月8日 ごはん 味噌汁(小松菜) 鰯のみぞれ煮 南瓜の塩バター煮 もやしサラダ 果物(白桃缶)	10月9日 三色丼 すまし汁(豆腐、葱) ひじきの煮物 果物(パイン缶)	10月10日 ごはん 味噌汁(大根、葱) チキン南蛮風 ポテトのクリーム煮 オクラのだし和え ミルクデザート(ピーチ)	10月11日 ごはん 味噌汁(庄内麩、大根葉) 鰯のだし醤油焼き ふきと竹輪の炒り煮 ほうれん草わさび和え 果物(バナナ)	10月12日 醤油ラーメン キャベツとツナのサラダ はちみつレモンゼリー
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
昼 食	10月14日 【スポーツの日】美唄風鶏飯 かきたま汁 フライ盛り合わせ(豚野菜巻、海老) ほうれん草のしらす和え 果物(黄桃缶)	10月15日 ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鰯の漬け焼き 冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 マスカットゼリー	10月16日 ごはん 味噌汁(なめこ、貝割れ) 豚肉の山椒炒め さつまいものバター醤油煮 ほうれん草くるみ和え りんごヨーグルト	10月17日 ごはん すまし汁(高野豆腐、みつば) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの和え物 果物(バナナ)	10月18日 味噌ラーメン 菜の花かにかま和え フルーツカクテル	10月19日 ごはん 味噌汁(もやし) 鰯のパン粉焼き 豆腐と春菊のさつと煮 ごぼうサラダ オレンジゼリー
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
昼 食	10月21日 塩タンメン 野菜焼売 果物(りんご缶)	10月22日 ごはん 味噌汁(海苔、葱) チキンカツ 切干大根とあさりの煮物 ピーマンのごま風味和え 果物(オレンジ)	10月23日 ごはん 味噌汁(卵、わかめ) 鱈の塩麹マヨ焼き さつまいもの甘煮 春菊の白和え ぶどうゼリー	10月24日 チキンカレー コンソメスープ(白菜) ブロッコリーのフレンチドレ和え パインゼリー	10月25日 ごはん 味噌汁(かぶ、葉大根) 鰯の梅だれかけ 青梗菜と海老のソテー マカロニサラダ 果物(白桃缶)	10月26日 ごはん 味噌汁(芋) 豚肉のぼん酢かけ ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え バナナヨーグルト
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
昼 食	10月28日 ごはん 味噌汁(麩、貝割れ) ささみ大葉フライ 南瓜の煮付け キャベツのしらす和え 杏仁豆腐	10月29日 月見うどん 焼売 いちごゼリー	10月30日 ごはん 味噌汁(南瓜) ポークソテー 焼き豆腐田楽 春菊のなめ茸和え バニラババロア	10月31日 味噌バターラーメン 焼き餃子 ブルーベリーヨーグルト		

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。



COOP コープフーズ株式会社  
SAPPORO



©トドック