

10月

【1～15】

◇今月のひとこと◇

最近では朝晩も涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけてお過ごしください。

郷土料理



鹿児島県



鶏飯(けいはん) 風

鶏飯とは鹿児島県奄美群島を代表する伝統的な郷土料理です。ほぐした鶏肉と錦糸卵、甘辛く煮た椎茸、葱などをご飯の上にのせ、鶏ガラスープをかけて食べる料理です。

げたんは

生地につぶりと黒糖蜜を浸したお菓子。黒糖蜜の上品な甘さとしっとりした食感。下駄の歯に格好が似ていることから名付けられました。

10月11日(日)昼食・おやつ

1 (木)



朝食 A
ご飯
かぼちゃのマヨ焼き
サウザンサラダ
ふりかけ
えのきの味噌汁
牛乳

朝食 B
食パン
あんずジャム
かぼちゃのマヨ焼き
サウザンサラダ
えのきのスープ
牛乳

昼食
ご飯
マスの塩焼き
がんもの煮物
もやしの香味和え
とろろ昆布のすまし汁

間食
オムレット
ご飯
A あじの南蛮漬け
B 餃子&しゅうまい
ビーフン
キウイ&洋梨
中華スープ

夕食
ご飯
A あじの南蛮漬け
B 餃子&しゅうまい
ビーフン
キウイ&洋梨
中華スープ

2 (金)



ご飯
肉団子の甘酢あん
ほうれん草のサラダ
梅びしお
じゃが芋の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
肉団子の甘酢あん
ほうれん草のサラダ
トマトスープ
牛乳

ご飯
クリームスパゲティ
たまごサラダ
フルーツカクテル
ベジタブルスープ

黒ごま饅頭
ご飯
A 鶏肉と野菜の黒酢炒め
B さわらの唐辛子煮
さつま芋の甘煮
チンゲン菜の中華和え
みつばの味噌汁

ご飯
A 鶏肉と野菜の黒酢炒め
B さわらの唐辛子煮
さつま芋の甘煮
チンゲン菜の中華和え
みつばの味噌汁

3 (土)



ご飯
ミートオムレツ
フレンチサラダ
ふりかけ
豆苗の味噌汁
ジョア

食パン
りんごジャム
ミートオムレツ
フレンチサラダ
水菜のスープ
ジョア

ご飯
さばの味噌煮
いんげんのおかか炒め
ピーマンとツナの和え物
豆腐のすまし汁

レモンケーキ
ご飯
A 白身魚の磯辺揚げ
B とんかつ
オクラおろし
パイン
椎茸の味噌汁

ご飯
A 白身魚の磯辺揚げ
B とんかつ
オクラおろし
パイン
椎茸の味噌汁

4 (日)



ご飯
ウインナーと野菜の煮物
マカロニサラダ
柚子みそ
赤だし味噌汁
牛乳

黒糖&レーズンブレッド
ストロベリージャム
ウインナーと野菜のコンソメ煮
マカロニサラダ
牛乳

ご飯
グリルチキン
チーズサラダ
いちごムース
ズッキーニのスープ
きみしぐれ

ご飯
A 肉野菜炒め
B さわらのみりん焼き
大根の煮物
小松菜の錦糸和え
油揚げの味噌汁

ご飯
A 肉野菜炒め
B さわらのみりん焼き
大根の煮物
小松菜の錦糸和え
油揚げの味噌汁

5 (月)



ご飯
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
納豆
味噌汁
水菜の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
千切り野菜サラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
豚肉の甘辛炒め
南瓜の煮物
漬物
もやしの味噌汁

バナナカステラ
ご飯
A めばるの香り蒸し
B 干草焼き
蓮根とこんにゃくの炒り煮
オレレンジ
手まり麴のすまし汁

ご飯
A めばるの香り蒸し
B 干草焼き
蓮根とこんにゃくの炒り煮
オレレンジ
手まり麴のすまし汁

6 (火)



ご飯
ポークビーンズ
グリーンサラダ
ふりかけ
チンゲン菜の味噌汁
ヤクルト

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
ポークビーンズ
グリーンサラダ
クリームスープ
ヤクルト

《松花堂弁当》
炊き込みきのこと御飯
かつおカツ
大学芋風 茄子の和え物
ごぼうの味噌汁

黒糖ケーキ
ご飯
A 豆腐の肉味噌あん
B 赤魚の煮付け
人参と白滝の炒り煮
りんご
かにかまのすまし汁

ご飯
A 豆腐の肉味噌あん
B 赤魚の煮付け
人参と白滝の炒り煮
りんご
かにかまのすまし汁

7 (水)



ご飯
ハムと野菜の炒め物
ミックスサラダ
たいみそ
えのきの味噌汁
牛乳

あんぱん
ハムと野菜の炒め物
ミックスサラダ
えのきのスープ
牛乳

ご飯
鶏の梅酒照焼き
切干大根の炒め煮
白菜の塩昆布和え
じゃが芋の味噌汁

ドーナツ
ご飯
A あじのタルタル焼き
B 豚肉のマスタードソース
ブロッコリーのﾋﾞｰﾅｯｸｽ和え
バナナ&黄桃
角切野菜スープ

ご飯
A あじのタルタル焼き
B 豚肉のマスタードソース
ブロッコリーのﾋﾞｰﾅｯｸｽ和え
バナナ&黄桃
角切野菜スープ

8 (木)



朝食 A
ご飯
海老団子の煮物
コーンサラダ
梅びしお
うず巻き麴の味噌汁
牛乳

朝食 B
食パン
あんずジャム
海老団子のスープ煮
コーンサラダ
牛乳

昼食
ご飯
ハンバーグ デミｸﾞﾗｳｽｰｽ
カリフラワーのﾏﾘﾆﾍﾞ
キｳｲ&白桃
ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑｽｰﾌﾟ

間食
人形焼き(栗あん)
ご飯
A 牛肉の柚子胡椒焼き
B 白身魚の揚げ煮
里芋のずんだ和え
きゅうりの酢の物
キャベツの味噌汁

夕食
ご飯
A 牛肉の柚子胡椒焼き
B 白身魚の揚げ煮
里芋のずんだ和え
きゅうりの酢の物
キャベツの味噌汁

ご飯
A 牛肉の柚子胡椒焼き
B 白身魚の揚げ煮
里芋のずんだ和え
きゅうりの酢の物
キャベツの味噌汁

9 (金)



ご飯
ベーコンと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
ふりかけ
わかめの味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ベーコンと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
わかめのスープ
牛乳

ご飯
けんちんそば
だし巻き玉子
ぶどう&洋梨

オレンジケーキ
ご飯
A たらの野菜あん
B 豚肉の酒粕煮
ピーマンの炒め物
ほうれん草の和え物
豆苗の味噌汁

ご飯
A たらの野菜あん
B 豚肉の酒粕煮
ピーマンの炒め物
ほうれん草の和え物
豆苗の味噌汁

ご飯
A たらの野菜あん
B 豚肉の酒粕煮
ピーマンの炒め物
ほうれん草の和え物
豆苗の味噌汁

10 (土)



ご飯
目玉焼き
シーザーサラダ
ふりかけ
かぼちゃの味噌汁
ジョア

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
目玉焼き
シーザーサラダ
ミルクスープ
ジョア

ご飯
さわらの塩麹焼き
ひじきの煮物
マンゴー
水菜の味噌汁

たご焼き
ご飯
A 肉団子
B めばるの薬味ソース
春巻き
チンゲン菜のナムル
中華スープ

ご飯
A 肉団子
B めばるの薬味ソース
春巻き
チンゲン菜のナムル
中華スープ

ご飯
A 肉団子
B めばるの薬味ソース
春巻き
チンゲン菜のナムル
中華スープ

11 (日)



ご飯
ジャーマンポテト
フレンチサラダ
柚子みそ
白菜の味噌汁
牛乳

レーズンロール
りんごジャム
ジャーマンポテト
フレンチサラダ
白菜のスープ
牛乳

《郷土料理・鹿児島県》
鶏飯(けいはん) 風
信田煮
いんげんのマヨ和え

ご飯
A 魚介と野菜の和風炒め
B 牛挽きと野菜の炒め物
茄子の揚げ浸し
パイン
みつばの味噌汁

ご飯
A 魚介と野菜の和風炒め
B 牛挽きと野菜の炒め物
茄子の揚げ浸し
パイン
みつばの味噌汁

ご飯
A 魚介と野菜の和風炒め
B 牛挽きと野菜の炒め物
茄子の揚げ浸し
パイン
みつばの味噌汁

12 (月)



ご飯
スクランブルエッグ
納豆
味噌汁
ほうれん草の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
スクランブルエッグ
オニオンサラダ
ほうれん草のスープ
牛乳

ご飯
豚肉のオイスターソース炒め
春雨サラダ
フルーツカクテル
中華スープ

ご飯
A メンチカツ
B さばの照り煮
小松菜のなめたけ和え
漬物
もやしの味噌汁

ご飯
A メンチカツ
B さばの照り煮
小松菜のなめたけ和え
漬物
もやしの味噌汁

ご飯
A メンチカツ
B さばの照り煮
小松菜のなめたけ和え
漬物
もやしの味噌汁

13 (火)



ご飯
ハムと野菜の煮物
温野菜サラダ
ふりかけ
揚げの味噌汁
ヤクルト

食パン
あんずジャム
ハムと野菜のコンソメ煮
温野菜サラダ
ヤクルト

秋野菜カレー
チーズサラダ
バナナヨーグルト
3色野菜スープ

ご飯
A あじの梅煮
B 鶏肉の七味焼き
大豆の煮物
オクラのおかか和え
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A あじの梅煮
B 鶏肉の七味焼き
大豆の煮物
オクラのおかか和え
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A あじの梅煮
B 鶏肉の七味焼き
大豆の煮物
オクラのおかか和え
とろろ昆布のすまし汁

14 (水)



ご飯
甘辛肉団子
やわらかごぼうサラダ
たいみそ
キャベツの味噌汁
牛乳

ロールパン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
甘辛肉団子
やわらかごぼうサラダ
トマトスープ
牛乳

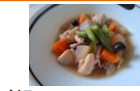
サンドイッチ
カラフルサラダ
ぶどうムース
ベジタブルスープ

ご飯
A 豚肉の甘酢炒め
B たらの甘酢あん
焼きかぼちゃ
りんご
雷汁

ご飯
A 豚肉の甘酢炒め
B たらの甘酢あん
焼きかぼちゃ
りんご
雷汁

ご飯
A 豚肉の甘酢炒め
B たらの甘酢あん
焼きかぼちゃ
りんご
雷汁

15 (木)



ご飯
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
千切り野菜サラダ
ふりかけ
水菜の味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
千切り野菜サラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
鶏肉と野菜の煮物
白菜のゆかり和え
オレレンジ
かにかまのすまし汁
フレンチクルーラー

ご飯
A 白身魚の香味焼き
B 豆腐ハンバーグ
さつま揚げの炒り煮
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ和え
手まり麴の味噌汁

ご飯
A 白身魚の香味焼き
B 豆腐ハンバーグ
さつま揚げの炒り煮
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ和え
手まり麴の味噌汁

ご飯
A 白身魚の香味焼き
B 豆腐ハンバーグ
さつま揚げの炒り煮
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ和え
手まり麴の味噌汁

旬の食材



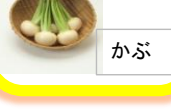
りんご



里芋



さば



かぶ

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

10月

【16～31】

◇今月のひとこと◇

最近朝晩も涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけてお過ごしください。

旬メニュー

栗ご飯
鶏肉のきのこあん
秋の吹き寄せ煮
柿
もみじ麩のすまし汁

秋野菜は夏野菜に比べ水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。夏の暑さによって疲労した身体を回復させるビタミンやミネラル、腸内環境を整える食物繊維、冬に向けて寒さに負けない体力づくりに必要な栄養素が豊富に含まれています。

10月27日(火)昼食

16 (金)



朝食A

朝食B

昼食

間食

夕食

ごはん
彩り野菜グリル
海藻サラダ
梅びしお
小松菜の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
彩り野菜グリル
海藻サラダ
小松菜のスープ
牛乳

味噌ラーメン
じゃが芋の煮物
マスカットゼリー

小倉あんパイ

ごはん
A 牛肉の山椒焼き
B ほっけの塩焼き
チンゲン菜の煮浸し
玉葱と胡瓜の土佐酢和え
椎茸の味噌汁

1653 kcal タンパク 63.6 g
脂質 51.4 g 塩分 8.8 g

17 (土)



ごはん
ツナと野菜の炒め物
和風サラダ
ふりかけ
オクラの味噌汁
ジョア

食パン
あんずジャム
ツナと野菜の炒め物
和風サラダ
オクラのスープ
ジョア

ごはん
ぎせい豆腐
蓮根と竹輪の炒り煮
いんげんの生姜和え
赤だし味噌汁

さつま芋カステラ

1555 kcal タンパク 60.4 g
脂質 48.2 g 塩分 7.7 g

18 (日)



ごはん
ブレンオムレツ
フレンチサラダ
柚子みそ
かぼちゃの味噌汁
牛乳

黒糖&レーズンブレッド
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ブレンオムレツ
フレンチサラダ
かぼちゃのスープ
牛乳

ごはん
さわらの西京焼き
さつま芋の甘煮
かぶの和え物
花麩のすまし汁

人形焼き(カスタード)

1642 kcal タンパク 57.9 g
脂質 45.1 g 塩分 7.3 g

19 (月)



ごはん
挽肉と野菜の炒め物
納豆
味噌汁
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
挽肉と野菜の炒め物
ミックスサラダ
えのきのスープ
牛乳

ごはん
親子煮
小松菜の炒め物
めかぶ和え
かまぼこのすまし汁

蒸しケーキ

1600 kcal タンパク 57.7 g
脂質 49.6 g 塩分 7.8 g

20 (火)



ごはん
はんぺんのバター醤油
スパゲティサラダ
ふりかけ
大根の味噌汁
ヤクルト

食パン
ストロベリージャム
はんぺんのバター醤油
スパゲティサラダ
大根のスープ
ヤクルト

ごはん
オムライス
グリーンサラダ
バナナ&黄桃
コーンポタージュ

ミルクボンデードーナツ

1557 kcal タンパク 53.6 g
脂質 39.9 g 塩分 8.5 g

21 (水)



ごはん
ウインナーと野菜の煮物
サウザンサラダ
たいみそ
うず巻き麩の味噌汁
牛乳

クリームパン
ウインナーと野菜のスープ煮
サウザンサラダ
牛乳

【天ぷら御膳】
ごはん
秋の天ぷら盛り合わせ
ほうれん草のお浸し
フルーツ お祝い物

秋の実(練り切り)

1531 kcal タンパク 59.6 g
脂質 34.8 g 塩分 8.7 g

22 (木)



ごはん
ハムと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
ふりかけ
豆苗の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ハムと野菜の炒め物
イタリアンサラダ
豆苗のスープ
牛乳

ごはん
さばの柚庵焼き
根菜の煮物
白菜の磯和え
油揚げの味噌汁

あんずケーキ

1569 kcal タンパク 56.7 g
脂質 49.3 g 塩分 7.8 g

23 (金)



朝食A

朝食B

昼食

間食

夕食

ごはん
南瓜のミートソース焼き
コーンサラダ
梅びしお
もやしの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
南瓜のミートソース焼き
コーンサラダ
もやしのスープ
牛乳

湯葉ときのこのうどん
豚バラ大根
フルーツカクテル

フッセ

ごはん
A めばるの黄金焼
B 牛肉の味噌炒め
ピーマンの炒め物
チンゲン菜のお浸し
手まり麩のすまし汁

1562 kcal タンパク 55.1 g
脂質 47.8 g 塩分 8.8 g

24 (土)



ごはん
ベーコンと野菜の炒め物
マカロニサラダ
柚子みそ
赤だし味噌汁
ジョア

食パン
ストロベリージャム
ベーコンと野菜の炒め物
マカロニサラダ
ズッキーニのスープ
ジョア

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
カラフルサラダ
マンゴー
ポテトポタージュ

もみじまんじゅう

ごはん
A 豚肉の塩だれ炒め
B さわらの粕漬焼き
ひじきの煮物
小松菜の錦糸和え
みつばの味噌汁

1628 kcal タンパク 56.2 g
脂質 52 g 塩分 7.6 g

25 (日)



ごはん
ブロッコリーのチーズ焼き
フレンチサラダ
ふりかけ
えのきの味噌汁
牛乳

黒糖&胚芽ロール
あんずジャム
ブロッコリーのチーズ焼き
フレンチサラダ
えのきのスープ
牛乳

ごはん
鮭の三色そぼろ丼
車麩の煮物
キウイ&白桃
そうめんのすまし汁

ロールケーキ

ごはん
A 赤魚の生姜煮
B 鶏肉の治部煮
ごぼうとこんにゃくの炒り煮
煮豆
さつま芋の味噌汁

1564 kcal タンパク 61.5 g
脂質 39.9 g 塩分 8.3 g

26 (月)



ごはん
ツナじゃが
納豆
味噌汁
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ツナじゃが
コールスローサラダ
水菜のスープ
牛乳

ごはん
豚肉のごま炒め
厚揚げの煮物
わかめの酢物
かまぼこのすまし汁

黒糖まんじゅう

ごはん
A 麻婆豆腐
B かに玉
ビーフン
りんご
中華スープ

1683 kcal タンパク 64.0 g
脂質 55 g 塩分 7.9 g

27 (火)



ごはん
野菜とさつま揚げの炒め物
ミックスサラダ
ふりかけ
うず巻き麩の味噌汁
ヤクルト

食パン
りんごジャム
野菜とさつま揚げの炒め物
ミックスサラダ
ポタージュ
ヤクルト

《旬メニュー》
栗ご飯
鶏肉のきのこあん
秋の吹き寄せ煮 柿
もみじ麩のすまし汁

パームクーヘン

ごはん
A あじのさっぱり煮
B 五目野菜の肉団子煮
卵の花
オクラの和え物
大根の味噌汁

1542 kcal タンパク 54.6 g
脂質 39.5 g 塩分 8.0 g

28 (水)



ごはん
卵と野菜の炒め物
カリフラワーサラダ
たいみそ
豆苗の味噌汁
牛乳

レーズンロール
ストロベリージャム
卵と野菜の炒め物
カリフラワーサラダ
豆苗のスープ
牛乳

ポークカレー
シーザーサラダ
バナナ&黄桃
角切り野菜スープ

メーブルケーキ

ごはん
A 和風ロールキャベツ
B たらの和風ムニエル
つみれと野菜の煮物
白菜の青じそ和え
呉汁

1600 kcal タンパク 52.7 g
脂質 45.8 g 塩分 8.8 g

29 (木)



ごはん
ポイルウインナー
和風サラダ
ふりかけ
椎茸の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
ポイルウインナー
和風サラダ
椎茸のスープ
牛乳

ごはん
鶏肉の柚子胡椒焼き
茄子の田楽
漬物
かき玉汁

あんドーナツ

ごはん
A さばのごま煮
B 牛皿
青菜の山かけ
小松菜のわさび和え
ごぼうの味噌汁

1565 kcal タンパク 56.3 g
脂質 39.9 g 塩分 8.5 g

30 (金)



ごはん
ハムと野菜の炒め物
ビーンズサラダ
のり佃煮
さつま芋の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ハムと野菜の炒め物
ビーンズサラダ
さつま芋のスープ
牛乳

具だくさんきつねそば
かぶのそぼろあん
青りんごゼリー

チョコケーキ

ごはん
A 豚肉の生姜炒め
B 白身魚のさらさ蒸し
もやしの炒め物
小松菜のわさび和え
手まり麩の味噌汁

1570 kcal タンパク 59.5 g
脂質 45.9 g 塩分 8.8 g

31 (土)



ごはん
目玉焼き
千切りサラダ
ふりかけ
わかめの味噌汁
ジョア

食パン
りんごジャム
目玉焼き
千切りサラダ
わかめのスープ
ジョア

☆ハロウィン☆
ロールパン
かぼちゃのシチュー
温野菜
ヨーグルトババロア

《ハロウィン》南瓜ﾗﾝﾁ(練切)

ごはん
A さわらの漬け焼き
B 照りマヨハンバーグ
根菜の煮物
オレンジ
貝割れの味噌汁

1555 kcal タンパク 60.0 g
脂質 35.8 g 塩分 8.0 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。