

令和2年10月

(前半)

名東パラダイス献立表

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金                                      | 土  |
|---|---|---|--|--|--|--|
|   |   |   |  | 1  | 2                                      | 3  |
|   |   |   |  | 秋野菜カレー<br>コールスローサラダ<br>もやしスープ<br>香の物<br>果物   | ごはん<br>豚肉の味噌焼き<br>里芋の煮物<br>すまし汁<br>香の物 | ごはん<br>豚肉の味噌焼き<br>里芋の煮物<br>すまし汁<br>香の物         |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8  | 9                                      | 10 誕生会   |
|   | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>青菜のゴマ和え<br>味噌汁<br>香の物 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>青菜のゴマ和え<br>味噌汁<br>香の物 | ごはん<br>鶏つくねの野菜あんかけ<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁<br>香の物 | ごはん<br>鶏つくねの野菜あんかけ<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁<br>香の物 | 他人丼<br>もずくの酢の物<br>冬瓜の煮物<br>味噌汁<br>果物   | 赤飯<br>カレイの塩麴焼き<br>里芋の白煮<br>青菜の白和え<br>吸い物<br>果物 |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15   | 16                                     | 17   |
|   | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>長芋の煮物<br>味噌汁<br>香の物<br>果物    | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>長芋の煮物<br>味噌汁<br>香の物<br>果物    | いわしの蒲焼き丼<br>さつま芋の甘煮<br>ひじきの酢の物<br>すまし汁       | いわしの蒲焼き丼<br>さつま芋の甘煮<br>ひじきの酢の物<br>すまし汁       | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>炒めなます<br>味噌汁<br>香の物   | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>炒めなます<br>味噌汁<br>香の物           |

令和2年10月

(後半)

名東パラダイス献立表

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
|----|--|--|---|---|---|---|
| 18 | 19   | 20   | 21  | 22  | 23  | 24  |
|    | ごはん<br>鯖の煮付け<br>かぼちゃの甘物<br>わかめの梅肉和え<br>すまし汁<br>香の物 | ごはん<br>鯖の煮付け<br>かぼちゃの甘物<br>わかめの梅肉和え<br>すまし汁<br>香の物 | ゆかりごはん<br>豚バラと大根の煮物<br>青菜の生姜和え<br>さつま汁<br>香の物<br>果物 | ゆかりごはん<br>豚バラと大根の煮物<br>青菜の生姜和え<br>さつま汁<br>香の物<br>果物 | 萩ごはん<br>豆腐田楽<br>もずく酢<br>かき玉汁                  | 萩ごはん<br>豆腐田楽<br>もずく酢<br>かき玉汁                  |
| 25 | 26   | 27   | 28  | 29  | 30  | 31  |
|    | パン<br>秋鮭のパン粉焼き<br>トマトのマリネ<br>ミルクスープ                | パン<br>秋鮭のパン粉焼き<br>トマトのマリネ<br>ミルクスープ                | きのこ炊き込みご飯<br>鯖の西京焼き<br>冬瓜の煮物<br>味噌汁<br>果物           | きのこ炊き込みご飯<br>鯖の西京焼き<br>冬瓜の煮物<br>味噌汁<br>果物           | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>大根の煮物<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>香の物 | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>大根の煮物<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>香の物 |

涼しくなり、秋の虫も鳴き始めました。  
今月も秋の味覚を楽しんでいただこうと、  
旬のキノコ類などを使った献立を用意しています。  
秋の食材は夏の疲れを解消する効果がありますので  
しっかり摂りましょうね。



※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。