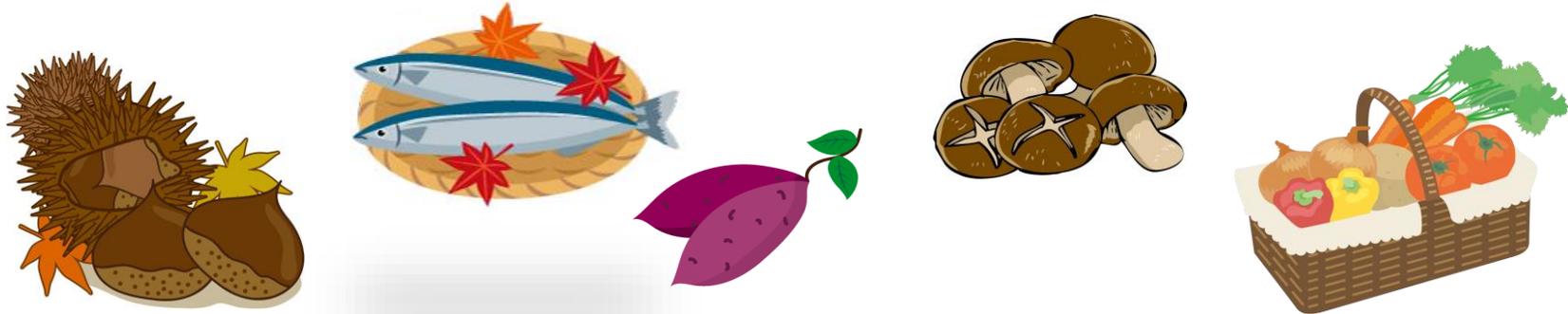


令和4年10月

(前半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ
2	3	4	5	6 誕生会	7	8
	ごはん 塩鮭 かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 塩鮭 かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根の煮物 なめこ汁 香の物	赤飯 魚の照り焼き 里芋の白煮 青菜の白和え 吸い物 フルーツ	他人丼 春雨の酢の物 じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根の煮物 なめこ汁 香の物
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ 香の物	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ 香の物	ごはん サンマの塩焼き そぼろ肉じゃが 青菜のゴマ酢和え すまし汁 香の物	ごはん サンマの塩焼き そぼろ肉じゃが 青菜のゴマ酢和え すまし汁 香の物	萩ごはん 豆腐田楽 もずくの酢の物 かき玉汁 フルーツ	萩ごはん 豆腐田楽 もずくの酢の物 かき玉汁 フルーツ

令和4年10月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
	いわしの蒲焼き丼 さつまいもの甘煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 香の物	いわしの蒲焼き丼 さつまいもの甘煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 香の物	ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいもサラダ 味噌汁 香の物	ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいもサラダ 味噌汁 香の物	パン 秋鮭のパン粉焼き トマトマリネ ミルクスープ フルーツ	パン 秋鮭のパン粉焼き トマトマリネ ミルクスープ フルーツ
23	24	25	26	27	28	29
	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の煮付け かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 鯖の煮付け かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまいも汁 香の物	ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまいも汁 香の物
30	31	<p>朝、晩と涼しくなり秋の風吹く10月となりましたね。 秋は美味しい食材がたくさんです。今月も旬を味わって頂ける献立になってますので どうぞお楽しみに！秋の食材は夏の疲れを解消する効果がありますので、しっかりとっ て10月も健康で楽しく過ごしましょう！</p>				
	ごはん 米なすの肉味噌 かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ 香の物					

※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。