

平成30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	4	5	6
	ごはん 塩鯖 里芋の煮物 わかめの酢の物 すまし汁	ごはん 塩鯖 里芋の煮物 わかめの酢の物 すまし汁	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	ごはん サバの煮付け かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 すまし汁	ごはん サバの煮付け かぼちゃの煮物 わかめの酢の物 すまし汁
7	8	9	10	11	12	13
	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ らっきょう 乳酸菌飲料	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしスープ らっきょう 乳酸菌飲料	菽ご飯 豆腐田楽 すまし汁 香の物 フルーツ	菽ご飯 豆腐田楽 すまし汁 香の物 フルーツ	親子丼 春雨の酢の物 じゃが芋のおかか和え 味噌汁 フルーツ	お楽しみ弁当 味噌汁 フルーツ
14	15誕生日会	16	17	18	19	20
	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	親子丼 春雨の酢の物 じゃが芋のおかか和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根の煮物 味噌汁 香の物	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根の煮物 味噌汁 香の物	ごはん 秋刀魚の塩焼き そばろの肉じゃが 青菜のゴマ酢和え 味噌汁 香の物	ごはん 秋刀魚の塩焼き そばろの肉じゃが 青菜のゴマ酢和え 味噌汁 香の物

平成30年10月（後半）

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
	ごはん 豚肉の酢醤油和え 長芋の煮物 すまし汁 香の物	ごはん 豚肉の酢醤油和え 長芋の煮物 すまし汁 香の物	秋刀魚の蒲焼丼 さつまいもの甘煮 ひじきの酢の物 味噌汁 香の物	秋刀魚の蒲焼丼 さつまいもの甘煮 ひじきの酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 香の物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 香の物
28	29	30	31			
	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	ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまい 香の物			
	<p>秋の風吹く10月はサツマイモに栗、秋鮭、サンマなど美味しい食材がたくさんです。「旬」を味わって頂ける献立になっておりますのでお楽しみに！暑さが落ち着き過ぎやすくなる一方、夏の疲れがでやすくなる季節でもあります。お体に気を付けて、実りの多い秋を満喫してくださいね。</p>					
<p>※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。</p>						