

| 曜日 | 月                                                                                 | 火                                                                                                   | 水                                                                                                                   | 木                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                     | 土                                                                                  | 日                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 |                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                     | 1                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                  | 4                                                                                     |
| 朝  |                                                                                   | 10月1日(木)昼食<br>かんびょうの卵とじ汁<br>【栃木県郷土料理】                                                               | 10月8日(木)昼食<br>吹き寄せ寿司                                                                                                | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース)<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                                                 | ごはん<br>5品目具材の玉子焼き<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)                                                                                                                                      | あさり雑炊<br>絹厚揚げとグリーンピースのそぼろ煮<br>コールスローサラダ<br>昆布佃煮                                    | ごはん<br>ミートオムレツ<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・絹揚げ)                                        |
| 昼  |  |                    |                                    | ごはん<br>さわらのごま味噌焼き<br>白菜と豚肉の煮物<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>かんびょうの卵とじ汁【栃木県郷土料理】<br>手作りあんシュー(よもぎあん) | ごはん<br>豚肉と里芋の煮込み<br>松風焼き<br>もやしの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味<br>手作りキャラメルマドレーヌ                                                                                                         | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>なすの田舎煮<br>味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て<br>洋なし缶のオレンジジュレ                 | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>大根と豚肉の炒め物<br>白菜と油揚げの豆乳和え<br>味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)<br>手作りおしるこ                |
| お  |                                                                                   | かんびょうの卵とじ汁は栃木県を代表する郷土料理です。水で戻したかんびょうをだし汁で煮込み、卵でとじた汁物です。昔は祝い事や人が集まる席、季節の行事などでも作られ、家庭の味として受け継がれてきました。 | 吹き寄せ寿司とは、秋に吹く風によって色とりどりの落ち葉が集まる「吹き寄せ」の風景を表現したちらし寿司です。紅葉したもみじやイチョウを思わせる彩からこの名前が付けられたそうです。見た目が華やかで、秋の訪れを感じさせる季節の料理です。 |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| タ  |                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                            | ごはん<br>蒸し鶏(レモンバターソース)<br>ふかしじゃがいも(ウインナー)<br>うまい菜とちくわのおから和え<br>味噌汁(大根菜・あさり)                                                                                                            | ごはん<br>ホッケ(レモンバターソース)<br>大豆とえびの煮物<br>白菜と人参のピリ辛和え<br>味噌汁(えのき・じゃがいも)                 | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>金平ごぼう<br>大根のごま酢和え<br>豚汁(豚肉・しいたけ・人参)                                |
| 日付 | 5                                                                                 | 6                                                                                                   | 7                                                                                                                   | 8                                                                                          | 9                                                                                                                                                                                     | 10                                                                                 | 11                                                                                    |
| 朝  | ごはん<br>かに玉<br>かりフラワーとかまぼこのおからサラダ<br>味噌汁(白菜・小松菜)                                   | ごはん<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>いんげんと平天の麦味噌和え<br>味噌汁(ほうれん草・しいたけ)                                          | ごはん<br>玉子焼き<br>うまい菜の和え物<br>味噌汁(白菜・油揚げ)                                                                              | ごはん<br>チキンピカタ<br>もやしとコーンの和風ドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)                                         | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>キャベツと平天のピーナツ和え<br>味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)                                                                                                                                   | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(油揚げ・大根菜)                                                   | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・しいたけ)                                        |
| 昼  | ごはん<br>鶏肉の塩焼き<br>キャベツとツナの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐)白味噌仕立て                           | ごはん<br>白身魚の山椒煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>ブロッコリーのたらこマヨサラダ<br>味噌汁(おつゆ麩)                                         | ごはん<br>豚肉のごま醤油炒め<br>かにシュウマイ<br>キャベツのマヨサラダ                                                                           | ごはん<br>吹き寄せ寿司<br>絹揚げの煮物<br>味噌汁(あさり・キャベツ)<br>マンゴー缶                                          | ごはん<br>鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ)<br>白菜と豚肉のどろみ炒め<br>味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て<br>手作り柿ミックスゼリー                                                                                                             | ごはん<br>さばの照り煮<br>大根と小えびの炒め物<br>いんげんの白ごま和え<br>味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味                     | ごはん<br>鶏肉のキーマカレー<br>キャベツとツナの炒め物<br>白桃缶のピーチジュレ                                         |
| お  | 豆乳かすてら                                                                            | 手作りスイートポテト                                                                                          | 手作り酒まんじゅう                                                                                                           | シルベアヌ                                                                                      | 手作りあんシュー(いちごあん)                                                                                                                                                                       | 手作り黒糖水ようかん                                                                         | 手作りバウンドケーキ                                                                            |
| タ  | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(オニオンソース)<br>切干大根の煮物<br>チンゲン菜の白ごま和え<br>味噌汁(もやし・油揚げ)                 | ごはん<br>ハンバーグ(きのこソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソー<br>味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味<br>洋なし缶                                 | ごはん<br>さんまの生姜煮<br>ごぼうと豚肉の金平<br>大根とちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・しめじ)                                                       | ごはん<br>豚肉と白菜のすき煮<br>金時豆煮<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(大根・えのき) 白味噌仕立て                                  | ごはん<br>おでん<br>小松菜のじゃこ炒め<br>もずく酢                                                                                                                                                       | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>高野豆腐の煮物<br>白菜とニラのわさび和え<br>味噌汁(もやし・わかめ)                        | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>かぼちゃの含め煮<br>玉子どうふ<br>味噌汁(大根・平天)                              |
| 日付 | 12                                                                                | 13                                                                                                  | 14                                                                                                                  | 15                                                                                         | 16                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                 | 18                                                                                    |
| 朝  | ごはん<br>千草焼き<br>もやしの豆乳和え<br>味噌汁(しろな・玉ねぎ)                                           | ごはん<br>揚げ豆腐<br>かりフラワーとコーンのスローサラダ<br>味噌汁(キャベツ・しいたけ)                                                  | ごはん<br>筑前煮<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>味噌汁(大根菜・白ねぎ)                                                                           | ごはん<br>メヌケの山椒煮<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>味噌汁(白菜・もやし)                                             | ごはん<br>ブレーンオムレツ(クリームソース)<br>白菜の塩ごま和え<br>味噌汁(じゃがいも・ごぼう)                                                                                                                                | ごはん<br>豚肉と絹揚げの炒め煮<br>さつまいものサラダ<br>ちりめん山椒<br>味噌汁(大根・白ねぎ)                            | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜となめこのお浸し<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)                                    |
| 昼  | ごはん<br>豚大根<br>なすの味噌炒め<br>すまし汁(かまぼこ・わかめ)<br>白菜のあっさり漬け                              | ねぎとろ丼<br>白菜と平天の炒め煮<br>味噌汁(大根・あさり)<br>フルーツ(洋なし缶・パイ缶)                                                 | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>キャベツとかまぼこの煮浸し<br>大根とハブリカの和風ドレサラダ<br>味噌汁(小松菜・人参) 麦白味噌仕立て                                           | 握り寿司<br>きつねうどん<br>大根と豚肉の利休煮<br>ポテトサラダ                                                      | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>やっこ(梅ダレ)<br>おくらのとろろ和え<br>味噌汁(わかめ・人参)                                                                                                                             | ごはん<br>鶏肉の柚子茶煮<br>たこふくさ焼き<br>いんげんと平天の和え物<br>味噌汁(里芋・キャベツ)                           | ごはん<br>さばの味噌煮<br>大根の金平<br>ブロッコリーとハブリカのスローサラダ<br>すまし汁(うまい菜・人参)                         |
| お  | 手作りみるくまんじゅう(白あん)                                                                  | 手作りミルクプリン(いちごソース)                                                                                   | 手作りキャラメルカップケーキ                                                                                                      | 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)                                                                           | 手作りぜんざい                                                                                                                                                                               | 手作りマドレーヌ(バナナ風味)                                                                    | 手作り梅ゼリー                                                                               |
| タ  | ごはん<br>ぶりの香味焼き<br>はたけ菜とベーコンの炒め物<br>キャベツとなめこのピリ辛和え<br>味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て            | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>れんこんと豚肉の煮物<br>ブロッコリーのおからサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・もやし) いりこ風味                            | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>ほうれん草と豚肉の炒め物<br>味噌汁(絹揚げ・えのき)<br>マンゴー缶                                                            | ごはん<br>鶏肉の野菜ソース焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>キャベツと平天の香味ドレサラダ<br>味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て               | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>チンゲン菜と鶏肉の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(あさり・油揚げ)                                                                                                                            | ごはん<br>えびまかにグラタン(中濃ソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>味噌汁(白菜・ちくわ)<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)             | ごはん<br>豚肉のピリ辛炒め<br>なすの揚げ浸し<br>キャベツのりんごドレサラダ<br>味噌汁(もやし・わかめ)                           |
| 日付 | 19                                                                                | 20                                                                                                  | 21                                                                                                                  | 22                                                                                         | 10月22日(木)夕食<br>ハンバーグ                                                                                                                                                                  |                                                                                    |                                                                                       |
| 朝  | ごはん<br>チキンナゲット(ケチャップ)<br>大根と大根菜の麦味噌和え<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)                           | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・大根菜)                                                         | ごはん<br>鶏つみれ<br>いんげんのおから和え<br>味噌汁(じゃがいも・もやし)                                                                         | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>キャベツとコーンの和風ドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・人参)                                         | <br><br>5月・8月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは、はちみつの甘味に程よくマスタードの辛みを感じる『ハニーマスタード』です。どうぞご賞味ください。 |                                                                                    |                                                                                       |
| 昼  | ごはん(たらこふりかけ)<br>さけの若狭焼き<br>ひじきとちくわの煮物<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ)                | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>味噌汁(豆腐・花麩)<br>マンゴー缶                                             | 中華丼<br>えびシュウマイ<br>大根とちくわのごまドレサラダ<br>味噌汁(きんぴら)                                                                       | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>大根と豚肉の炒め物<br>白菜としいたけの和え物<br>味噌汁(里芋・白ねぎ) 白味噌仕立て                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| お  | 手作りあんシュー(こしあん)                                                                    | バウムクーヘン                                                                                             | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)                                                                                                    | 手作りハンナコック(ヨーグルト風味)                                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| タ  | ごはん<br>肉団子のクリームシチュー<br>小松菜とツナの炒め物<br>黄桃缶のピーチジュレ                                   | ごはん<br>ぶりのみぞれあん<br>もやしとニラの炒め物<br>白菜のレモン風味<br>豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)                                          | ごはん<br>赤魚の照り煮<br>れんこんと平天の金平<br>ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(あさり・わかめ)                                                    | ごはん<br>ハンバーグ(ハニーマスタードソース)<br>しろなのじゃこ炒め<br>かりフラワーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(なす・巻麩)                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| 日付 | 23                                                                                | 24                                                                                                  | 25                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| 朝  | ごはん<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(里芋・キャベツ)                                                  | ごはん<br>玉子焼き<br>大根と平天の豆乳和え<br>味噌汁(ごぼう・人参)                                                            | ごはん<br>白身魚のつみれ(柚子)<br>キャベツと油揚げの麦味噌和え<br>味噌汁(大根・玉ねぎ)                                                                 |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| 昼  | ごはん(さけふりかけ)<br>あじの山椒煮<br>卵の花<br>ほうれん草のハンパンドレサラダ<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て            | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>一口がんもの煮物<br>とろろの梅かつお和え<br>味噌汁(大根菜・しいたけ)                                           | ごはん<br>かえり(マスタード)タルタルソース<br>大豆と鶏肉のトマト煮<br>味噌汁(チンゲン菜・もやし)<br>ミルク寒天のあんずソースかけ                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| お  | 手作りマドレーヌ                                                                          | しっとりどら焼き(カスタード)                                                                                     | 手作り酒まんじゅう                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| タ  | ごはん<br>オレンジチキン<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>キャベツとちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根・しめじ) いりこ風味              | ごはん<br>シロガネダラの生姜煮<br>白菜と豚肉の塩だしとろろ炒め<br>いんげんとしめじのマヨサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 麦白味噌仕立て                     | ごはん<br>肉じゃが(牛肉)<br>しろなとツナのソテー<br>冷やし冬瓜<br>味噌汁(白菜・わかめ)                                                               |                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                       |
| 日付 | 26                                                                                | 27                                                                                                  | 28                                                                                                                  | 29                                                                                         | 30                                                                                                                                                                                    | 31                                                                                 |                                                                                       |
| 朝  | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>ブロッコリーと平天の白ごま和え<br>味噌汁(キャベツ・しいたけ)                           | ごはん<br>白身魚揚げの煮物<br>キャベツのバジルドレサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・大根)                                                     | ごはん<br>玉子焼き<br>アスパラの和風ドレサラダ<br>味噌汁(白菜・しいたけ)                                                                         | ごはん<br>かも団子<br>キャベツの洋風お浸し<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)                                                   | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>白菜の麦味噌和え<br>味噌汁(しろな・油揚げ)                                                                                                                                   | ごはん<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>もやしとコーンの香味ドレサラダ<br>昆布佃煮<br>味噌汁(白菜・うまい菜)                    |                                                                                       |
| 昼  | あさりの卵とじ丼<br>小松菜のじゃこ炒め<br>もやしとハムのりんごドレサラダ<br>味噌汁(里芋・人参)                            | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>金平ごぼう<br>白菜と油揚げのからし和え<br>すまし汁(玉ねぎ・わかめ)                                            | 野菜かき揚げそば<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ                                                                         | ポークカレー<br>もやしとツナの炒め物<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ                                                    | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>絹揚げの煮物<br>ほうれん草とかまぼこのハンパンドレサラダ<br>味噌汁(里芋・大根菜)                                                                                                                       | ごはん<br>さばの西京焼き<br>三色稲荷の煮物<br>キャベツとちくわのゆかり和え<br>すまし汁(白ねぎ・人参)<br>かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) |                                                                                       |
| お  | 手作り紅茶バウンドケーキ                                                                      | 手作りみるくまんじゅう(抹茶)                                                                                     | フィナンシェ(プレーン)                                                                                                        | ミニ羊甘ロール                                                                                    | 手作り黒糖まんじゅう(白あん)                                                                                                                                                                       | かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)                                                                |                                                                                       |
| タ  | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(チリ風味あん)<br>白菜とニラと豚肉の煮物<br>ひじきとれんこんのマヨサラダ<br>味噌汁(豆腐)白味噌仕立て          | ごはん<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>いかふくさ焼き<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味                                           | ごはん<br>鶏肉の梅風味焼き<br>切干大根と平天の煮物<br>味噌汁(小松菜・もやし) 白味噌仕立て<br>フルーツ(パイ缶・黄桃缶)                                               | ごはん<br>銀ひらすの照り焼き<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)                                 | ごはん<br>回鍋肉<br>やっこ(味噌ダレ)<br>すまし汁(花麩)<br>みかん缶                                                                                                                                           | ごはん<br>千草蒸し<br>大豆とえびの煮物<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て                    |  |