

# 10月献立予定表



デイサービス

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					お赤飯 松風焼き 白菜のゆかり和え フルーツ 豚汁	けんちんうどん ひじき煮 もずくの酢の物 フルーツ
おやつ					くろ棒	もみじ饅頭
	4	5	6	7	8	9
昼食	三色丼 いなりの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 チンジャオロース もやしの中華和え フルーツ スープ	米飯 白身魚フライ ザーサイ和え フルーツ 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ フルーツヨーグルト スープ	野菜ラーメン 海鮮しゅうまい 春菊のピーナッツ和え マンゴープリン	米飯 ホキのカレームニエル 卵とにらの炒め物 フルーツ スープ
おやつ	バナナケーキ	今川焼き	バナラクレープ	いちごシュー	黒糖饅頭	コーヒーゼリー
	11	12	13	14	15	16
昼食	スパゲティーミートソース グリーンサラダ フルーツゼリー スープ	米飯 牛肉コロッケ 炒り豆腐 フルーツ すまし汁	米飯 麻婆豆腐 茄子の中華炒め フルーツ スープ	米飯 カレイの焼浸し カリフラワーのしそ風味和え フルーツ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁	天津丼 ナムル 杏仁豆腐 ワンタンスープ
おやつ	人形焼き	レモンケーキ	パンケーキ	スイスロール	白桃ゼリー	ココアワッフル
	18	19	20	21	22	23
昼食	栗ご飯 千草焼き 小松菜のさっと煮 フルーツ すまし汁	カレーライス ブロッコリーときのこのソテー 大根サラダ ジョア	きつね蕎麦 野菜の煮物 チキンサラダ フルーツ	米飯 とんかつ 大根の海老あんかけ フルーツ すまし汁	米飯 鮭のレモン焼き さつま揚げと白菜の炒め煮 フルーツ 味噌汁	米飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のクリーム煮 フルーツ スープ
おやつ	みたらし団子風	芋ようかん	オレンジケーキ	ショコラブッセ	水ようかん	モンブラン
	25	26	27	28	29	30
昼食	米飯 ホキのコーンマヨ焼き ブロッコリーのソテー フルーツ スープ	米飯 秋刀魚の塩焼き 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ フルーツ スープ	山菜うどん ごぼうのしぐれ煮 キャベツとポテトのサラダ フルーチェ	米飯 白身魚の唐揚げ香味たれ ほうれん草の胡麻和え フルーツ すまし汁	米飯 豚肉と野菜のピリ辛炒め さつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁
おやつ	クリームコンフェ	蒸しパン	たこ焼き	ワッフル	どら焼き	抹茶ゼリー