

# 10月献立予定表

デイケア

	日	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
昼食		きのこごはん カレイの煮付け キャベツの和え物 フルーツ 豚汁	米飯 鯖のみぞれ煮 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	豚骨ラーメン もやしゆず風味和え ブロッコリーのソテー フルーツ	キーマカレー ほうれん草のソテー フルーツ スープ
おやつ		今川焼き	クレープ	カスタードワッフル	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー
	7	8	9	10	11	12
昼食	ソース焼きそば フライドポテト 胡瓜の和え物 ショア	三色丼 大根サラダ フルーツ わかめスープ	米飯 麻婆豆腐 おくら中華和え フルーツ スープ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの青しそ和え フルーツ すまし汁	米飯 タルタルチキン もやしとニラの炒め物 フルーツ 味噌汁	天津丼 ナムル フルーツ わんたんスープ
おやつ	たこ焼き	紅茶ケーキ	やわらかおかき	スイスロール	ショコラケーキ	ココアワッフル
	14	15	16	17	18	19
昼食	 お休み	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 フルーツ	たぬきそば 肉じゃが チキンサラダ フルーツ	米飯 味噌カツ 大根の海老あんかけ フルーツ すまし汁	米飯 鶏肉とレモン焼き 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 ほうれん草のクリーム煮 フルーツ スープ
おやつ		焼きプリンタルト	アップルピーチケーキ	カステラ	焼きドーナツ	抹茶ワッフル
	21	22	23	24	25	26
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 さんまの塩焼き 小松菜の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉のトマトソース 大根サラダ フルーツ スープ	山菜うどん ごぼうしぐれ煮 ツナポテトサラダ フルーチェ	米飯 鶏の唐揚げネギソース ほうれん草の磯和え フルーツ すまし汁	米飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁
おやつ	パンケーキ	蒸しケーキ	ロールケーキ	やわらかおかき	鯛焼き	シュークリーム
	28	29	30	31		
昼食	漬けマグロの山掛け丼 金平ごぼう フルーツ 味噌汁	米飯 油淋鶏 菜の花の胡麻和え フルーツ スープ	スパゲティナポリタン シュリンプサラダ フルーツ スープ	米飯 パンブキンクリームシチュー 野菜コロッケ フルーツ ショア		
おやつ	りんごタルト	クリームコンフェ	どら焼き	おばけ饅頭		