



土支田デイサービスセンター 10月献立表



	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		ご飯 スープ きのこソースハンバーグ さつま揚げのピリ辛煮 二色和え 漬物	ゆかりご飯 とうがん汁 サンマの塩焼き きのこソテー ポテトサラダ 漬物	ご飯 スープ 鯖のムニエル じゃがバター ブロッコリー酢味噌和え 漬物	焼き鳥丼 味噌汁 ちくわチーズ炒め フルーツ	味噌ラーメン 餃子 華風和え フルーツ
3時		マンゴープリン エネルギー 569kcal	カルピスゼリー エネルギー 568kcal	アップルパイ エネルギー 547kcal	黒糖フークレエ エネルギー 586kcal	紅茶ゼリー エネルギー 567kcal
	7	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の煮物 ほうれん草ピーナッツ和え 漬物	和風あんかけご飯 味噌汁 小松菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 味噌汁 メンチカツ ふろふき大根 もやしの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 カレイのおろし煮 里芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢 フルーツ	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 南瓜の煮付け キャベツ煮浸し フルーツ
3時	ケーキ エネルギー 534kcal	ケーキ エネルギー 528kcal	ケーキ エネルギー 642kcal	カステラ エネルギー 501kcal	チョコパン エネルギー 565kcal	抹茶の日 エネルギー 596kcal
	14	15	16	17	18	19
昼食	栗ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 温野菜サラダ	栗ご飯 清汁 アジフライ 高野豆腐含め煮 ほうれん草の磯和え	栗ご飯 清汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 エノキとワカメのホン酢和え	ハヤシライス スープ 白菜とハムのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き 五目豆煮 キャベツの和風サラダ フルーツ	五目豆腐丼 スープ 野菜炒め フルーツ
3時	たい焼き エネルギー 502kcal	あんドーナツ エネルギー 505kcal	水ようかん エネルギー 546kcal	コーヒーゼリー エネルギー 626kcal	バナナパフェ エネルギー 525kcal	豆乳プリン エネルギー 518kcal
	21	22	23	24	25	26
昼食	バターライス クリームシチュー ポークビーンズ 海草サラダ	ご飯 スープ 酢豚風 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 漬物	親子丼 味噌汁 人参きんぴら フルーツ	けんちんうどん 卵焼き もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鰯の野菜あんかけ 切干大根煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き ひじき煮 グリーンサラダ 漬物
3時	抹茶寒天 エネルギー 564kcal	りんごゼリー エネルギー 553kcal	黒ごまプリン エネルギー 501kcal	おやつ作り エネルギー 586kcal	おやつ作り エネルギー 548kcal	おやつ作り エネルギー 598kcal
	28	29	30	31	都合により献立を変更 する場合がございます。 予めご了承下さい。	
昼食	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉じゃが カリフラワーの蟹あんかけ 人参サラダ 漬物	ビーフカレー（備蓄品） スープ ポテトと人参のケチャップ煮 ほうれん草サラダ	ご飯 スープ かぼちゃコロツケ 野菜とお麩の卵とじ スパゲティサラダ フルーツ		
3時	あんみつ エネルギー 501kcal	選択おやつ エネルギー 547kcal	かぼちゃババロア エネルギー 527kcal	ハロウィンおやつ エネルギー 659kcal		