



土支田デイサービスセンター10月献立表



	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食	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。			ご飯 味噌汁 白身魚フライ 南瓜の煮付け ほうれん草の磯和え フルーツ	カレーうどん さつまいもの甘煮 オクラの和風サラダ フルーツ	ご飯 スープ 豚肉の青椒風 オムレツ 春雨の酢の物 フルーツ
				たい焼き エネルギー 606kcal	豆乳プリン エネルギー 548kcal	りんごゼリー エネルギー 539kcal
3時						
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 とうがん汁 メンチカツ ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 スープ 麻婆茄子 大根の蟹あんかけ キャベツ煮浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイのおろし煮 ビーフソテー カリフラワーの甘酢 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖のもろみ焼き 野菜とお麩の卵とじ マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の煮物 ほうれん草ごま和え 漬物
3時	ケーキ エネルギー 735kcal	ケーキ エネルギー 657kcal	ケーキ エネルギー 579kcal	抹茶ムース エネルギー 642kcal	コーヒーゼリー エネルギー 697kcal	茶まんじゅう エネルギー 493kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼 里芋のごま味噌煮 なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがバター ひじきサラダ 漬物	三色丼 味噌汁 車麩の煮付け フルーツ	栗ご飯 清汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 エノキとワカメのポン酢和え 漬物	栗ご飯 清汁 かぼちゃコロケ 高野豆腐含め煮 ビーンズサラダ 漬物	栗ご飯 清汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 温野菜サラダ 漬物
3時	人参カップケーキ エネルギー 619kcal	選択おやつ [A]エネルギー 577kcal [B]エネルギー 555kcal	杏仁豆腐 エネルギー 511kcal	エクレア エネルギー 623kcal	どら焼き エネルギー 674kcal	さつまいもケーキ エネルギー 515kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	中華丼 スープ ブロッコリーのコーンクリームかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 鯛の野菜あんかけ 切干大根煮 南瓜サラダ 漬物	ハヤシライス スープ ツナサラダ らっきょう フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 コロケ 炊き合わせ スパゲティサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け じゃが芋金平 ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ	けんちんうどん 北海卵巻き もやしのごま酢和え フルーツポンチ
3時	ミルクプリン エネルギー 547kcal	ヨーグルトムース エネルギー 542kcal	水ようかん エネルギー 553kcal	プリン エネルギー 691kcal	バナナパフェ エネルギー 548kcal	フルーツチェ(いちご) エネルギー 489kcal
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 スープ ハンバーグ さつまいものピリ辛煮 ナムル 漬物	ご飯 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 筑前煮 海草サラダ 漬物	麻婆豆腐丼 スープ なすの揚げ浸し さつまいものサラダ	ご飯 かき卵汁 太刀魚の塩焼き ふろふき大根 コールスローサラダ 漬物	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
3時	もみじまんじゅう エネルギー 652kcal	黒糖ケーキ エネルギー 515kcal	選択おやつ [A]エネルギー 620kcal [B]エネルギー 586kcal	豆乳くずもち エネルギー 621kcal	あんみつ エネルギー 567kcal	かぼちゃプリン(ハロウィンVer.) エネルギー 655kcal