



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。 			ゆかりご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き きのこソテー ポテトサラダ 漬物	ご飯 けんちん汁 鶏もろみ焼き 切干大根煮 いんげん胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 大根の蟹あんかけ 青梗菜生姜醤油和え フルーツ
	3 おしるこ			おしるこ	たい焼き	ピーナッツパン
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 スープ 鱈のムニエル チーズポテト ミモザサラダ フルーツ	ご飯 スープ 家常豆腐 しゅうまい もやしとにらの梅肉ナムル フルーツ	ハヤシライス スープ 野菜たっぷりサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め物 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 漬物	ご飯 千切り野菜のスープ ハンバーグ スパゲティソテー グリーンサラダ 漬物	ご飯 清汁 赤魚の味噌煮 じゃが芋の金平 ほうれん草おかか和え フルーツ
	3 カルピスゼリー エネルギー 507kcal	3 ヨーグルトババロア エネルギー 530kcal	3 チョコパン エネルギー 595kcal	3 抹茶まんじゅう エネルギー 550kcal	3 紅茶ゼリー エネルギー 504kcal	3 バームクーヘン エネルギー 519kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	味噌ラーメン 餃子 華風和え フルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉コロツケ 炒り豆腐 小松菜おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 松風焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリーのドレ和え 漬物	栗ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 エノキとワカメのポン酢和え	栗ご飯 味噌汁 サーモンフライ 高野豆腐煮物 ほうれん草の海苔和え	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 車麩の煮物 温野菜サラダ
	3 ケーキ エネルギー 561kcal	3 ケーキ エネルギー 603kcal	3 ケーキ エネルギー 594kcal	3 コーヒーゼリー エネルギー 602kcal	3 バナナパフェ エネルギー 531kcal	3 豆乳プリン エネルギー 552kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 味噌汁 鶏きじ焼き ブロッコリーの塩炒め ひじきサラダ 漬物	ほうとう風うどん 揚げ出し豆腐 なめ茸和え フルーツ	ご飯 中華スープ 魚の中華風煮 青梗菜オイスター炒め 拌三絲 フルーツ	ご飯 味噌汁 掬製豆腐 里芋の含め煮 人参サラダ 漬物	バターライス クリームシチュー ポークビーンズ 海藻サラダ	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 いんげんピーナツ和え
	3 黒糖フークレエ エネルギー 565kcal	3 りんごゼリー エネルギー 533kcal	3 あんみつ エネルギー 588kcal	3 豆乳くずもち エネルギー 530kcal	3 黒糖寒天 エネルギー 569kcal	3 いちごババロア エネルギー 507kcal
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 厚揚げの含め煮 ほうれん草ごま和え フルーツ	親子丼 味噌汁 人参きんぴら フルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 切干大根煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイマヨ炒め 茄子のなべしぎ風 カリフラワーの甘酢 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 ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ホキの南部焼き 高野豆腐含め煮 白菜の柚子和え フルーツ
	3 あんみつ エネルギー 537kcal	3 黒ごまプリン エネルギー 508kcal	3 イチゴスペシャル エネルギー 508kcal	3 選択おやつ エネルギー 553kcal	3 かぼちゃババロア エネルギー 565kcal	3 ハロウィンおやつ エネルギー 525kcal