



土支田デイサービスセンター10月献立表



	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食	都合により献立を変更する 場合がございます 予めご了承ください。				ご飯 清汁 鶏もろみ焼き 切干大根煮 いんげん胡麻和え フルーツ 黒ごまプリン エネルギー 535kcal	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 里芋そぼろ煮 青梗菜生姜醤油和え 漬物 ピーナッツパン エネルギー 534kcal
			4	5	6	7
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 漬物 ミルクプリン エネルギー 523kcal	ご飯 スープ 魚の韓国風 ニラ玉 ナムル フルーツ 水ようかん エネルギー 586kcal	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 いちごババロア エネルギー 545kcal	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 抹茶まんじゅう エネルギー 557kcal	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 じゃが芋の金平 ほうれん草おかか和え 漬物 バームクーヘン エネルギー 542kcal	ご飯 千切り野菜のスープ ハンバーグ スパゲティソース グリーンサラダ フルーツ 黒糖ゼリー エネルギー 582kcal
3時	11	12	13	14	15	16
昼食	ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツポンチ ぶどうゼリー エネルギー 546kcal	栗ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根煮 小松菜おかか和え 漬物 豆乳プリン エネルギー 526kcal	栗ご飯 味噌汁 サーモンフライ きんぴらごぼう ほうれん草の海苔和え フルーツ フルーチェ(いちご) エネルギー 560kcal	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリーとささ身のドレ和え 漬物 コーヒーゼリー エネルギー 529kcal	ご飯 味噌汁 牛肉コロツケ 炒り豆腐 大根ゆかり和え フルーツ ケーキ エネルギー 606kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き さつま芋の煮物 温野菜サラダ 漬物 ケーキ エネルギー 643kcal
3時	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 味噌汁 鶏きじ焼き いんげんの塩炒め ひじきサラダ 漬物 あんみつ エネルギー 528kcal	ほうとう風うどん 揚げ出し豆腐 なめ茸和え フルーツ イチゴスペシャル エネルギー 531kcal	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 里芋の含め煮 人参サラダ 漬物 黒糖フークレエ エネルギー 613kcal	ご飯 スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ 豆乳くずもち エネルギー 563kcal	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 黒糖寒天 エネルギー 563kcal	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 いんげんピーナツ和え フルーツ たいやき エネルギー 541kcal
3時	25	26	27	28	29	30
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 黒胡麻汁粉 エネルギー 585kcal	ご飯 スープ 鯖のバター醤油焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ 漬物 カステラ エネルギー 606kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のオイマヨ炒め 人参のたらこ炒め カリフラワーの甘酢 漬物 スイスロールコーヒー エネルギー 562kcal	親子丼 味噌汁 茄子のなべしぎ風 フルーツ 選択おやつ エネルギー 608kcal	ご飯 スープ 鯖の南蛮漬 しゅうまい 大根サラダ フルーツ かぼちゃババロア エネルギー 516kcal	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 高野豆腐含め煮 白菜の柚子和え 漬物 ハロウィンおやつ エネルギー 550kcal