



# 土支田デイサービスセンター10月献立表



	月	火	水	木	金	土 1	
屋食		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 魚の煮付け 里芋そぼろ煮 青梗菜生姜醤油和え 漬物 ビーナッツパン エネルギー 642kcal
	3	4	5	6	7	8	
屋食	ご飯 スープ 魚のチーズムニエル 粉ふき芋 ミモザサラダ 漬物 豆乳プリン エネルギー 509kcal	ご飯 スープ 魚のピリ辛味噌焼き ニラ玉 ナムル フルーツ 水ようかん エネルギー 567kcal	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 562kcal	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 フルーツ 抹茶あずきゼリー エネルギー 533kcal	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ジャガ芋の金平 ほうれん草おかか和え 漬物 バームクーヘン エネルギー 545kcal	ご飯 スープ チキンソテー スパゲティソテー グリーンサラダ フルーツ 黒糖ゼリー エネルギー 515kcal	
	10	11	12	13	14	15	
屋食	栗ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 小松菜おかか和え フルーツ ぶどうゼリー エネルギー 502kcal	栗ご飯 味噌汁 白身魚フライ きんぴらごぼう ほうれん草の海苔和え フルーツ ミルクプリン エネルギー 538kcal	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリー辛子和え和え 漬物 コーヒーゼリー エネルギー 517kcal	ポークカレー とうもろこしのスープ(備蓄品) グリーンサラダ 福神漬 フルーツ 豆乳くずもち エネルギー 621kcal	ご飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 炒り豆腐 大根ゆかり和え 漬物 ケーキ エネルギー 607kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き さつまいもの煮物 温野菜サラダ 漬物 ケーキ エネルギー 642kcal	
	17	18	19	20	21	22	
屋食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き いんげんの塩炒め ひじきサラダ 漬物 イチゴスペシャル エネルギー 552kcal	ちゃんぽん 春巻き 棒棒鶏サラダ フルーツポンチ 黒糖フークレエ エネルギー 512kcal	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 里芋の含め煮 人参サラダ フルーツ あんみつ エネルギー 572kcal	ご飯 スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物 オレンジゼリー エネルギー 581kcal	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 黒糖寒天 エネルギー 596kcal	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 いんげんビーナツ和え フルーツ たいやき エネルギー 557kcal	
	24	25	26	27	28	29	
屋食	ご飯 味噌汁 ささみカツ 厚揚げの含め煮 ほうれん草ごま和え フルーツ スイートポテト エネルギー 645kcal	ご飯 スープ 鶏肉バター醤油焼き いんげんソテー マカロニサラダ 漬物 スイートポテト エネルギー 570kcal	ご飯 味噌汁 魚のオイマヨ焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢 漬物 スイートポテト エネルギー 586kcal	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 603kcal	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 508kcal	ご飯 スープ 魚の南蛮漬 しゅうまい 大豆入りサラダ フルーツ かぼちゃババロア エネルギー 531kcal	
	31						
屋食	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 533kcal						