

10月献立表

デイサービスセンター 絆

月	火	水	木	金	土
10月31日					1
サワラの照り焼き					鶏肉の粕漬け
高野豆腐の煮物					切干大根の土佐煮
チンゲン菜の和え物					小松菜の和え物
デザート					デザート
みそ汁					みそ汁
3	4	5	6	7	8
ハヤシライス	サバの塩焼き	たまごオニオンコロッケ	鶏肉の味噌焼き	チキンの粒マスタード焼き	ブリのごま照り焼き
イカ野菜カツ	ほうれん草の鶏肉のソテー	冬瓜とちくわの煮物	さつまいものバター風味	チンゲン菜のソテー	白玉麩とキャベツの青じそサラダ
大根とアスパラのサラダ	ごぼうサラダ	チンゲン菜のおかか和え	枝豆とひじきのサラダ	大根のドレッシング和え	菜の花の和え物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁
10	11	12	13	14	15
白身魚きんぴらハンバーグ	キタノメスケの煮付け	鶏肉のたれがらめ	イナダの照り焼き	ホキの和風ソテー	カツオの山椒みそ焼き
高野豆腐とインゲン煮	春雨のチャプチェ風	じゃが芋の煮物	かぼちゃのそぼろ煮	豆乳がんも煮	厚焼き玉子
菜の花と筍の姫皮和え	カリフラワーのピクルス	白菜の塩昆布和え	大根の枝豆の和え物	トマトのサラダ	海藻の煮物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
17	18	19	20	21	22
肉団子の甘酢炒め	赤魚のごま焼き	豚肉と根菜の生姜煮	豚肉の山椒炒め	助宗タラのきのこあんかけ	肉団子のクリームソース
かにしぐれフライ	高野豆腐の含め煮	インゲンとコーンのソテー	里芋のしんじょ煮	車麩の煮物	大根のガーリックバター炒め
オクラのサラダ	なすの和え物	じゃが芋のマヨ和え	白菜のドレッシング和え	ほうれん草辛子風味サラダ	人参と鶏肉の塩だれ炒め
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
かきたま汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
24	25	26	27	28	29
カレーの生姜煮	白糸ダラの竜田焼き	えび団子の中華炒め	豚肉と大根のピリ辛煮	キタノメスケの漬け焼き	鶏肉の春雨の山椒炒め
スパンテー	がんも煮	ひじき煮	竹輪と小松菜の炒め煮	切り干し大根煮	大根の桜えび煮
ごぼうとひじきのサラダ	きゅうりのサラダ	かぼちゃのごま和え	トマトとアスパラのサラダ	カリフラワーのわさびドレッシング	海藻の酢の物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁