デイサービスセンター　絆

月	火	水	木	金	土
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
肉じゃがコロッケ	アジのみりん焼き	助宗タラのごま焼き	ホッケの塩焼き	キタノメヌケの甘辛焼き	たっぷり野菜のプルコギ風
鶏肉と大根の炒め物	インゲンと豚肉の煮物	チンゲン菜のソテー	れんこんのひじき煮	車麩の煮物	三角信田煮
ひじきサラダ	小松菜のお浸し	切り干し大根サラダ	人参のツナサラダ	白菜のマヨサラダ	ゆずなめこ春雨
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
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
さわら味噌煮	ブリのごま油焼き	鶏肉の甘辛炒め	シルバーの和風焼き	ささみフライ＆野菜コロッケ	赤魚の味噌幽庵焼き
根菜のごった煮	冬瓜と竹輪の煮物	ひじきの炒り煮	チンゲン菜のきのこ煮	卯の花	高野豆腐煮
ほうれん草のツナ煮	スナップエンドウの和え物	菜の花のベーコンサラダ	キャベツの梅和え	トマトとツナのサラダ	春菊の中華和え
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
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
豚肉とナスのみそ炒め	ホキの生姜煮	アジの竜田焼き	チキンのバーベキュー風炒め	白糸タラの秋野菜の焼き浸し	鶏肉とピーマンの甘酢和え
刻み昆布煮	ブロッコリーのソテー	さつま芋の煮物	車麩の煮物	ハムと野菜のソテー	焼き餃子
きゅうりの辛子和え	ポテトサラダ	春雨サラダ	トマトとコーンのサラダ	ブロッコリーのマヨ和え	さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
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	オニオンスープ	みそ汁	みそ汁
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
赤魚の煮付け	サバの塩焼き	肉団子の甘酢炒め	黄金カレイのソテー	鶏肉の味噌焼き	サバの味噌煮
ブロッコリーのツナ炒め	ほうれん草と鶏肉のソテー	さつま芋の甘煮	ひじきと豚肉の煮物	なすの煮物	豆腐のオイスターあんかけ
マカロニサラダ	ごぼうのサラダ	インゲンのツナ和え	チンゲン菜のごま和え	カリフラワーのなめ茸和え	いんげんと木耳の炒め煮
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	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
10月30日	10月31日				
助宗タラの和風ムニエル	キタノメヌケの煮付け				
かぼちゃの煮物	ほうれん草のウィンナー炒め				
トマトと海藻のサラダ	インゲンのサラダ				
デザート	デザート				
みそ汁	みそ汁				