

10月 献立表 （すまいるデイサービスセンター）



日	月	火	水	木	金	土
	 			1 鶏のにんにくだれ煮 きんぴられんこん ピーマンマリネ ごはん	2 たらの煮つけ 金時煮豆 小松菜としらすのお浸し ごはん	3 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん
4	5 めばるのハーブ焼き さつま芋の甘露煮 はるさめサラダ ごはん	6 和風おろしハンバーグ なすの煮物 しろ菜のお浸し ごはん	7 白身魚フライ きんぴらごぼう えのきと若布の和え物 ごはん	8 赤魚の煮つけ 里芋のそぼろ煮 3色野菜の中華風ごま和え ごはん	9 豚の味噌煮 きのこ煮 ブロッコリーのドレッシング和え ごはん	10 ぶりの照り焼き 薩摩揚げの炒り煮 小松菜のピーナッツ和え ごはん
11	12 さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 春雨サラダしそ風味 ごはん	13 あじのカレー焼き ブロッコリーのホタテあんかけ 長芋のコロコロサラダ ごはん	14 鶏の青じそソース ちくわの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ ごはん	15 豚の甘露煮 厚揚げの生姜煮 ほうれん草の胡麻柚和え ごはん	16 ぶりの和風あんかけ ピーマンとごぼうの炒め物 大根と枝豆のごま和え ごはん	17 豚肉のオイスターソース炒め 枝豆のふわふわ豆腐 モロヘイヤのお浸し ごはん
18	19 白身魚の蒸し煮 れんこんと人参の煮物 マカたまサラダ ごはん	20 チキンカツ チンゲン菜とベーコンのソテー 冬瓜のピクルス ごはん	21 豚すき焼き ピーマンと竹輪のきんぴら マカロニサラダ ごはん	22 鶏のゆず塩ソテー コンニャクと薩摩揚げの炒煮 コールスローサラダ ごはん	23 赤魚のねぎ蒸し ほうれん草の煮浸し もやしと豚のナムル ごはん	24 カレイのソテー カリフラワーのクリーム煮 ごぼうサラダ ごはん
25	26 鶏の旨煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら しろ菜と揚げのお浸し ごはん	27 さわらのごま味噌焼き かぶと椎茸のあんかけ煮 白菜のピーナツ和え ごはん	28 豚の甘辛煮 花しんじょうの煮合わせ ハムと野菜のマリネサラダ ごはん	29 ぶりのトマトソース煮 人参とちくわの炒り煮 さつま芋サラダ ごはん	30 豚肉の卵とじ しろ菜のソテー なすの揚げびたし ごはん	31 ハヤシソースハンバーグ かぼちゃのカニあんかけ ほうれん草のかまぼこ和え ごはん



メニューの変更がある場合がございます。予めご了承ください。

