



10月献立表 すまいるSUMAデイサービスセンター



	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
昼食					お赤飯 お吸い物 天麩羅盛合せ 炊き合わせ ほうれん草の辛子和え	御飯 味噌汁 肉豆腐★ 海鮮と野菜の炒め物 塩だれきゅうり たくあん	御飯 お吸い物 さわらの煮付け スナッポのオイスター炒め 春雨サラダ 生姜高菜
間食星					コーヒゼリー (カップ)	ロールケーキ (チョコ)	もみじまんじゅう
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	御飯 お吸い物 豚肉の葱塩炒め ふきの煮物 平さやのサラダ 葉唐割干	御飯 お吸い物 豚肉ときくらげの玉子炒め 温奴 ブロッコリーの梅和え 野沢菜昆布	御飯 お吸い物 赤魚の香味ソースかけ ピーマン炒め うまい菜の胡麻和え かつば漬・赤	御飯 味噌汁 肉じゃが かぶの炒め 小松菜の錦糸和え きくらげごま昆布	茄子とひき肉のピリ辛味噌丼 お吸い物 ズッキーニの焼き浸し キャベツの浅漬け風 しその実漬・赤	ちらし寿司 お吸い物 茶碗蒸し 人参高野巻きの煮物 オクラのピーナッツ和え	
間食星	せんべい	ヨーグルトケーキ	イチゴスペシャル	フレンチクルーラー	オレンジゼリー (カップ)	バナナスペシャル	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ちらし寿司 お吸い物 茶碗蒸し 人参高野巻きの煮物 オクラのピーナッツ和え	御飯 味噌汁 レモン香る真鯛カツ&アジフライ はんぺんの煮物 しろ菜のなめたけのせ たくあん	御飯 味噌汁 レモン香る真鯛カツ&アジフライ はんぺんの煮物 しろ菜のなめたけのせ たくあん	御飯 味噌汁 鰯の菜味焼き 里芋の煮ころがし スナッポのくすみ和え 野沢菜昆布	御飯 味噌汁 豚肉のおろしソースがけ ズッキーニのさっと炒め うまい菜の旨塩和え 白花豆	御飯 味噌汁 チキンソテー 冬瓜の柚子あんかけ 春雨サラダ ザーサイ	
間食星	バナナスペシャル	ロールケーキ (バニラ)	ロールケーキ (バニラ)	甘納豆&サラダせんべい	チョコパン	いちごゼリー (カップ)	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	御飯 味噌汁 タラの南蛮漬風 きのこ炒め 春菊のおかか和え 金時豆	御飯 味噌汁 タラの南蛮漬風 きのこ炒め 春菊のおかか和え 金時豆	御飯 味噌汁 蒸し鶏のごまだれがけ チンゲン菜の炒め物 里芋の明太マヨ和え のりの佃煮	御飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 かぼちゃの甘だれ 白菜のなめ茸和え 桜大根	★お楽しみ献立★ さつま芋の洋風炊き込み御飯 ポタージュ 鮭のムニエル きのことバター醤油 カラフルマリネ フルーツ	★お楽しみ献立★ さつま芋の洋風炊き込み御飯 ポタージュ 鮭のムニエル きのことバター醤油 カラフルマリネ フルーツ	
間食星	くろ棒	くろ棒	どら焼き	エクレア (イチゴ)	バウムクーヘン	バウムクーヘン	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	御飯 お吸い物 豚肉の塩だれ炒め 冬瓜と桜えびの煮物 菜の花の味噌和え かつば漬・赤	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろ野菜あんかけ ひじきの煮付け スナッポのマスタード和え ふりかけ	御飯 お吸い物 トマトメンチ&ヒレカツ 切干大根の炒り煮 しろ菜の旨塩風味 きくらげしそ昆布	御飯 お吸い物 トマトメンチ&ヒレカツ 切干大根の炒り煮 しろ菜の旨塩風味 きくらげしそ昆布	御飯 味噌汁 アジの和風ピカタ がんもの炊き合わせ いんげんのオーロラソース 桜大根	バターライス かぼちゃのクリームシチュー ハロウィンコースロー フルーツ	
	蒸しパン (チョコチップ)	カステラドーナツ	メープルブチケーキ	メープルブチケーキ	抹茶まんじゅう	ロールケーキ (コーヒ)	

一口メモ

予定献立につき、変更の場合がございます。予めご了承ください。

【12日：レモン香る真鯛カツ】



10月の第2月曜日「スポーツの日」は鯛の日です。
「体育の日=タイ (イ) クの日=鯛喰う日=鯛の日」
という言葉合わせから生まれたそうです。



【31日：ハロウィン】

アイルランドやイギリスが発祥と言われていて、元々は秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。

現在では子供達がお化けに仮装してお菓子をもらったり、秋の旬の食材や色鮮やかな食材を使用した料理を食べて楽しむパーティーなどが盛んになっています。