



さわやか デイサービス

10月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。
- 昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。

月

火

水

木

金

土

1

デザート付

A チキンのトマト煮

B 魚の照り焼き

茄子の煮浸し 他4品

3時 不老柿

2

デザート付

A 豚肉のピカタ

B 蒸し魚のネギ醤油かけ

きんぴらごぼう 他4品

3時 くるみまんじゅう

3

デザート付

A 中華丼

B 三色丼

厚揚げの玉子とじ 他4品

3時 プチシーガル(クッキー)

4

デザート付

A ハンバーグ

B 魚の照り煮

海老シューマイ 他4品

3時 カスタードサンドケーキ

5

デザート付

A 干草卵焼き

B 柳川風煮

高野豆腐煮 他4品

3時 豆乳ドーナツ

6

デザート付

A 豚テキ

B 白身フライ

ジャーマンポテト 他4品

3時 抹茶プリン

8

体育の日

デザート付

A トマトスパゲッティ

B 焼きうどん

キノコのおろし和え 他4品

3時 さつま芋のミルフィーユ

9

デザート付

A 鶏肉のさっぱり煮

B 魚の幽庵焼き

蓮根サラダ 他4品

3時 チーズケーキ

10

デザート付

A 豚肉しょうが焼き

B マーボー茄子

里芋のごま煮 他4品

3時 うぐいす餅

11

デザート付

A さつま芋コロッケ

B 魚の味噌焼き

シューマイ 他4品

3時 黒ごまプリン

12

デザート付

A 肉団子の酢豚風

B 魚のしょうが煮

白滝の明太子ソテー 他4品

3時 八つ橋

13

デザート付

A 肉豆腐

B 魚のホイル焼き

かぼちゃの煮物 他4品

3時 スフレ スイートポテト

15

デザート付

A ポトフ

B エビチリ

胡瓜とコーンの和え物 他4品

3時 利休まんじゅう

16

デザート付

A 豚角煮

B 魚の香草パン粉焼き

豆腐サラダ 他4品

3時 柔らかみたらし団子

17

デザート付

A スパニッシュオムレツ

B 魚の竜田揚げ

茄子の炒め 他4品

3時 パウンドケーキ

18

デザート付

A チキン南蛮

B 魚の蒲焼き

バンサンスー 他4品

3時 マカロン

19

デザート付

A 回鍋肉[ホイコーロー]

B 魚の甘酢あんかけ

イカ団子煮 他4品

3時 シュークリーム

20

デザート付

A キーマカレー

B ハヤシライス

ぜんまい炒め 他4品

3時 うさぎの桃山

22

デザート付

A 豆腐ステーキ

B さんま塩焼き

ブロッコリーソテー 他4品

3時 おやつレク

23

デザート付

A 豚肉の卵とじ

B さんま塩焼き

キャベツの磯和え 他4品

3時 ケーキ

24

デザート付

A バンバンジー

B さんま塩焼き

エビ団子煮 他4品

3時 鮎のおかし

25

デザート付

A 八宝菜

B 魚の味噌煮

カリフラワーの胡麻和え 他4品

3時 あんまん

26

デザート付

A 海老のかき揚げ

B 豚のヒレカツ

茄子の肉味噌炒め 他4品

3時 カップケーキ

27

デザート付

A あんかけ焼きそば

B 山菜そば

鶏ごぼう 他4品

3時 ロールケーキ

29

デザート付

A チキンステーキ

B 魚の煮付け

キャベツのうま塩和え 他4品

3時 マドレーヌ

30

デザート付

A ミンチカツ

B 魚のみりん焼き

トマトの卵炒め 他4品

3時 ゴマ団子

31

デザート付

A すき焼き

B 魚のムニエル

海老蒸し餃子 他4品

3時 パンプキンマフィン



秋の食欲の
ですすね。

選択例

メイン
1品

例は
「小田巻き蒸し」
白米



デザート

小鉢
3品

5品より選択
お吸い物