



さわやか デイサービス

11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

選択例

デザート

メイン
1品

白米



小鉢
3品

5品より選択

お味噌汁



食欲の
秋ですね。

1

デザート付

- A 豚エノキ巻き
- B 魚の味噌焼き

里芋のグラタン 他4品

3時 豆腐と抹茶のプランジェ

2

デザート付

- A クリスピーチキン
- B 八宝菜

トマトの卵炒め 他4品

3時 郷土料理 [鹿児島] ふくれ菓子

3

文化の日 デザート付

- A 回鍋肉 [ホイコーロー]
- B 魚のホイル焼き

ごぼうの金平 他4品

3時 パウンドケーキ

5

デザート付

- A 鶏のフリカッセ
- B 魚の蒲焼き

海老蒸し餃子 他4品

3時 柚子ケーキ

6

デザート付

- A 豚角煮
- B スパニッシュオムレツ

春巻き 他4品

3時 五平餅

7

デザート付

- A ラザニア
- B 塩焼きそば

明太蒸し豆腐 他4品

3時 おせんべい

8

デザート付

- A ポークソテー
- B 魚の照り焼き

じゃがバター 他4品

3時 ギモーブ(マシュマロ)

9

デザート付

- A 鶏の唐揚げ
- B 魚の磯辺焼き

牛肉の時雨煮 他4品

3時 郷土料理 [岩手] 雁月

10

デザート付

- A カレーライス
- B ハッシュドビーフ

マカロニグラタン 他4品

3時 クルミまんじゅう

12

デザート付

- A 鶏肉の甘味噌焼き
- B ブイヤベース

玉子豆腐 他4品

3時 きなこプリン

13

デザート付

- A 豚バラ大根煮
- B 千草卵焼き

五目大豆煮 他4品

3時 アップルパイ

14

デザート付

- A さつま芋コロック
- B 魚のしょうが煮

こんにゃくのおかか和え 他4品

3時 豆腐のレアチーズケーキ風

15

デザート付

- A チキンのクリーム煮
- B かき揚げ

おからの含め煮 他4品

3時 ようかん

16

デザート付

- A ハンバーグ
- B 魚の味噌煮

厚揚げと大根の煮物 他4品

3時 郷土料理 [宮城] おふかし

17

デザート付

- A 肉豆腐
- B 魚のムニエル

きのこサラダ 他4品

3時 柿ようかん

19

デザート付

- A 大根と鶏肉の照り焼き
- B 麻婆茄子

じゃが芋のそぼろ煮 他4品

3時 鬼まんじゅう

20

デザート付

- A かぼちゃコロック
- B 魚の幽庵焼き

高野豆腐 他4品

3時 かるかん

21

デザート付

- A 豚の柔らかワイン煮
- B 海老マヨ

じゃが芋のクリーム煮 他4品

3時 大福

22

デザート付

- A 油淋鶏
- B 魚の蒲焼き

切り干しツナマヨ 他4品

3時 おやつレク

23

勤労感謝の日 デザート付

- A 豚しょうが焼き
- B 魚の卸し煮

ひじきの煮物 他4品

3時 郷土料理 [熊本] いきなり団子

24

デザート付

- A ロールキャベツ
- B 小田巻き蒸し

ニラレバ炒め 他4品

3時 かぼちゃプリン

26

デザート付

- A チキンのトマト煮
- B 魚の田楽

なすのバルサミコンソテー 他4品

3時 オールレーズン

27

デザート付

- A メンチカツ
- B 豆腐の野菜あんかけ

キャベツのチーズ焼き 他4品

3時 チーズケーキスフレ

28

デザート付

- A 牛肉と里芋の味噌バター炒め
- B ぶり大根

甘辛揚げごぼう 他4品

3時 リンゴのクラフティー

29

デザート付

- A チキン南蛮
- B 魚のマスタードクリームステーキ

煮込みペンネ 他4品

3時 ケーキ

30

デザート付

- A 豚角煮
- B 魚の香草パン粉焼き

風呂吹き大根 他4品

3時 郷土料理 [青森] 乳母たま

選べるドリンク
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース

