

# 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。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

	<b>1</b> <b>A</b> かに玉 199.2kcal <b>B</b> チキンのクリーム煮 354kcal いんげんの胡麻和え 31kcal 長芋田楽 49.5kcal ちくわとピーマンのチャンプルー 64kcal さつま芋のバター焼き 44.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>2</b> <b>A</b> 豆腐ハンバーグ 228kcal <b>B</b> 鯖の味噌煮 264.7kcal 法蓮草とじゃこのお浸し 21kcal じゃが芋の粒マスタード和え 40.1kcal 甘芋揚げごぼう 40kcal 切干大根煮 45.2kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>3</b> <b>A</b> メンチカツ 280kcal <b>B</b> カレイの煮つけ 191kcal ビーフソテー 48.6kcal ゆで茄子のオーロラソースかけ 34kcal 南瓜のおかか和え 38kcal なめたけ温奴 50.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>4</b> いわしの日 <b>A</b> 鰯のパン粉焼き 359kcal <b>B</b> 豚肉の生姜焼き 483kcal 蓮根きんぴら 45.2kcal 白菜のナムル 38.9kcal 焼売 51.2kcal 厚揚げの含め煮 52.8kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>5</b> <b>A</b> 鶏肉の甘味噌焼き 291kcal <b>B</b> ブイヤベース 236kcal もやしと人参の胡麻和え 24kcal エビ団子煮 54.8kcal とうもろこしのマヨ焼き 45.1kcal こんにゃくのおかか煮 55.6kcal 水耕野菜のサラダ+α
	<b>7</b> <b>A</b> さんまの塩焼き 110kcal <b>B</b> 豚の角煮 236kcal 里芋の練味噌かけ 70kcal ミニ茶碗蒸し 44kcal 法蓮草のおかか和え 38.2kcal ちくわのカレイ揚げ 52.4kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>8</b> <b>A</b> さんまの塩焼き 110kcal <b>B</b> ミートローフ 226kcal あさりとブロッコリーの酢味噌かけ 45kcal ごぼうの土佐煮 37.6kcal 南瓜とひき肉のマヨ炒め 45kcal キャベツソテー 35kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>9</b> <b>A</b> さんまの塩焼き 110kcal <b>B</b> チキンのトマト煮 240kcal がんもの煮物 63kcal じゃが芋のカレーソテー 72.8kcal 玉子焼き 58kcal ひじきの白和え 60kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>10</b> まぐろの日 <b>A</b> マグロの唐揚げ 274kcal <b>B</b> 麻婆豆腐 258kcal 白菜とベーコンの酒蒸し 41kcal ポークビーンズ 50.3kcal ブロッコリーのマヨグラタン 75kcal 揚げ茄子の金山寺味噌和え 44.3kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>11</b> <b>A</b> 鶏のから揚げ 280kcal <b>B</b> 魚のホイル焼き 271kcal トマトの玉子炒め 49kcal 海老蒸し餃子 57.5kcal 生麩の煮つけ 42kcal 長芋短冊 48kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>14</b> 体育の日 <b>A</b> 焼きそば 363kcal <b>B</b> ツナときのこのクリームパスタ 463.8kcal 長芋の白煮 20kcal 松風焼き 63kcal 揚げ出し豆腐 44kcal 汁物3種類 水耕野菜のサラダ+α	<b>15</b> <b>A</b> 豚肉の野菜巻き 210kcal <b>B</b> 鯖の竜田揚げ 197kcal そぼろ大根煮 46.3kcal 胡瓜とかにカマの酢の物 21.2kcal サツマイモの甘煮 41.1kcal 青菜炒め 38.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>16</b> <b>A</b> さつま芋のコロッケ 257kcal <b>B</b> 小田巻き蒸し 240kcal ラタトゥユ 35kcal 人参とほうれん草の白和え 36.8kcal 厚揚げピザ風 45.1kcal 牛肉の時雨煮 54.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>17</b> <b>A</b> 鶏肉のオレンジ煮 382kcal <b>B</b> 鱈のピカタ 200kcal 五目豆煮 28.6kcal さつま揚げ 35kcal トマトとしらすのチーズ焼き 40.5kcal ブロッコリーの蟹あんかけ 21.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>18</b> <b>A</b> カツレツ 342kcal <b>B</b> 魚の田楽 208kcal 根菜のとろとろグラタン 76kcal 温奴 20kcal 里芋といかの煮物 52kcal 法蓮草のお浸し 26kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>19</b> <b>A</b> 海老かつ 228kcal <b>B</b> 肉豆腐 203.5kcal 蓮根の蒸し物 78kcal 大根と干柿のなます 36kcal 南瓜の煮物 29kcal ブロッコリーの胡麻和え 70kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>21</b> <b>A</b> しそとんかつ 202kcal <b>B</b> 鯖とほうれん草のバター醤油しモン風 252kcal 人参しりしり 68kcal 揚げ芋田楽 52kcal ミートボールのトマト煮 49.6kcal こんにゃくのピリ辛煮 32kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>22</b> <b>A</b> チキンカレー 423kcal <b>B</b> ビーフシチュー 415kcal じゃが芋の明太マヨ和え 49kcal 法蓮草とベーコンのソテー 36kcal ミニ海老フライ 53.5kcal サラダバイキング	<b>23</b> <b>A</b> ハンバーグ 279kcal <b>B</b> 鮭と大根のおろし煮 269kcal たこのトマト煮 61kcal さつま芋のクリームチーズ和え 70kcal 大根とにんじんの金平 66.5kcal 胡麻豆腐 46kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>24</b> <b>A</b> 豚肉の柔らかワイン煮 304kcal <b>B</b> 鯖の味噌焼き 240kcal 茄子のミートグラタン 45kcal 根菜の煮物 40.8kcal 法蓮草のなめたけ和え 23kcal ベーコンパターの洋風ひじき炒め 31kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>25</b> バイキングの日 <b>A</b> タンドリーチキン 204kcal <b>B</b> 鱈のフライ 204.5kcal がんものねぎ味噌焼き 88kcal 玉子焼き 61.3kcal 長芋とクリームチーズの和え 66kcal 煮込みペンネ 56.8kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>26</b> きしめんの日 <b>A</b> きしめん 277kcal <b>B</b> あんかけきのこそば 210kcal 豚肉と南瓜のカレー蒸し焼き 69kcal 切干大根煮 45.2kcal いんげんの生姜和え 21kcal ミニおにぎり(1つ) 70kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>28</b> <b>A</b> チキン南蛮 210kcal <b>B</b> むつの照り焼き 157kcal きのコグラタン 46kcal 春巻き 46.5kcal ひじきの煮物 43kcal 大根の梅昆布和え 12kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>29</b> <b>A</b> 八宝菜 276kcal <b>B</b> 鮭のムニエル 207.7kcal 大根とソーセージのトマトチーズ煮 53.1kcal 玉子豆腐 41kcal 小松菜と厚揚げのナムル 38.5kcal さつま芋の大学芋焼き 47kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>30</b> <b>A</b> 牛丼 279kcal <b>B</b> 魚介のピラフ 264.7kcal こんにゃくの田楽 42kcal 玉子とシメジのスクランブルエッグ 78kcal 白菜と豚バラの煮物 45.2kcal 汁物3種類 23kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>31</b> ハロウィーン <b>A</b> 海老マヨ 207kcal <b>B</b> 南瓜のコロッケ 157kcal ソーセージチャンプルー 42kcal 金平ごぼう 75kcal 高野豆腐煮 50kcal 小松菜の煮浸し 39.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	●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 ●水耕野菜ジュース  ※3時のおやつはご希望者のみです。 ※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。 ※献立は材料の関係で変更する事があります。	