



さわやか デイサービス 平成28年 10月の献立

- 当日の献立より **選べるランチ** です。好きなお料理をどうぞ。
- 汁物は **お味噌汁** か **お吸い物** が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

秋の魚 さんま ~ 6つの効能 ~

- ① 血液をサラサラにする
- ② ホルモンのバランスを整える
- ③ 脳の発達を促す、ボケ防止
- ④ がんや生活習慣病予防
- ⑤ 血糖値を下げる
- ⑥ 丈夫な骨と体をつくり、貧血予防する

会員制 チケット制

さわやかタウン会員のお申込・チケット販売はさわやかタウンにて。

ランチタイム中 お惣菜の計り売りもやってます

[会員] g = 1.3円

豚ロースカツ カレイの煮付け

- インゲンとちくわのソテー
- ハムとコーンのバター醤油焼き
- れんこんと切り昆布の煮物
- オクラと長芋の和風和え
- 水耕野菜のサラダ

3

- 鶏肉の甘味噌焼き
- サーモンのパン粉焼き

- じゃが芋の粒マスタード風味
- 切干大根煮
- 南瓜のおかか和え
- 焼売
- 水耕野菜のサラダ

4

- 肉豆腐
- イワシの旨煮

- しいたけとゴボウの金平
- がんもの煮物
- ラタトゥイユ
- チヂミ
- 水耕野菜のサラダ

5

- チキンのトマト煮
- 白身魚の酒蒸し

- さつま芋のレモン煮
- ひじきの白和え
- 法蓮草のお浸し
- 野菜炒め
- 水耕野菜のサラダ

6 ワンプレート

握り寿司の白

(お楽しみ料理)

7

- 豚肉の生姜焼き
- サバのカレー煮

- ナスの味噌炒め
- 里芋といかの煮物
- ブロッコリーのカニあんかけ
- 春雨の酢の物
- 水耕野菜のサラダ

8

- チキンのもやし蒸しゴマソース
- ブリの照り焼き

- とろろそば
- 厚揚げの含め煮
- チンゲン菜と小エビのソテー
- マカロニサラダ
- 水耕野菜のサラダ

10

運動会お弁当ランチ

(お楽しみ料理)

11

運動会お弁当ランチ

(お楽しみ料理)

12

- 牛肉とナスのオイスター炒め
- サワラの生姜焼き

- 豆腐田楽
- カボチャと玉葱の煮物
- スペイン風オムレツ
- チンゲン菜とササミの中華炒め
- 水耕野菜のサラダ

13

- 鶏肉の山椒焼き
- 白身魚の甘酢あんかけ

- さつま芋の煮物
- コーンマヨ焼き
- ベーコンとアスパラのソテー
- 法蓮草胡麻和え
- 水耕野菜のサラダ

14

- 豚肉のさっぱり煮
- サーモンとアボガドのマヨ焼き

- 焼うどん
- 玉子豆腐
- コロッケ
- ブロッコリーとカリフラワーのソテー
- 水耕野菜のサラダ

15

- 豆腐ハンバーグ
- 赤魚とエビのワイン蒸し

- もやしと人参のゴマ和え
- ふくさ玉子
- キャベツのソテー
- スパサラダ
- 水耕野菜のサラダ

17

- 豚肉の野菜炒め
- ブリのおろし煮

- なめ茸豆腐
- 平打ち麵焼きそば
- チンゲン菜と木ノ子のお浸し
- ひじきの煮物
- 水耕野菜のサラダ

18

- ポークチャップ
- 白身魚の辛子マヨネーズ焼き

- ジャーマンポテト
- インゲンとさつま揚げの煮物
- なめ茸おろしそば
- 里芋の味噌煮
- 水耕野菜のサラダ

19

- 豚肉のワイン煮
- ムツの照り焼き

- さつま芋の甘煮
- インゲンと竹輪のマヨ和え
- 高野豆腐の煮物
- キャベツとしめじのマヨ炒め
- 水耕野菜のサラダ

20

- チキンの生姜焼き
- タラの味噌煮

- ポテトグラタン
- ナスの田楽
- もずく酢
- チンゲン菜とちくわのオイスターソース炒め
- 水耕野菜のサラダ

21 ワンプレート

味噌ラーメン 肉うどん

(お楽しみ料理)

22

- チキンのタルタル焼き
- 海老カツ

- 大根とソーセージのトマト煮
- 中華春雨
- 青菜とツナパスタ
- 金平ごぼう
- 水耕野菜のサラダ

24

- 豚肉と豆腐のソテー
- カレイのみりん焼き

- がんものネギ味噌焼き
- 長芋と小松菜のバター醤油炒め
- うま塩キャベツ
- 桜えびと野菜のビーフン
- 水耕野菜のサラダ

25

秋の味覚ランチ

(お楽しみ料理)

26

- チキンの旨煮
- 赤魚の法蓮草マヨ焼き

- 紅白なます
- ブロッコリーの胡麻和え
- 肉じゃが
- アスパラとソーセージのソテー
- 水耕野菜のサラダ

27

- 豚肉とナスの甘辛煮
- サワラの白ゴマ焼き

- 切り干しツナマヨ
- 人参とはんぺんの煮物
- ひじきの白和え
- もやしと法蓮草のナムル
- 水耕野菜のサラダ

28

- チキンの梅味噌焼き
- イワシの旨煮

- ふろふき大根
- ポテトサラダ
- いんげんのピーナッツ和え
- ポークビーンズ
- 水耕野菜のサラダ

29

- 肉団子の甘酢炒め
- サーモンの粒マスタード焼き

- さつま芋と水菜の辛子マヨ和え
- チンゲン菜とシーフードの塩焼きそば
- 椎茸とナスの甘辛煮
- マカロニサラダ
- 水耕野菜のサラダ

31

ハロウィンランチ

(お楽しみ料理)

選べるドリンク (3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- カルピス
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース

※3時のおやつはご希望のみです。
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出しします。
※献立は材料の関係で変更する事があります。

会員制 チケット制

さわやかタウン会員のお申込・チケット販売はさわやかタウンにて。

ランチタイム中 お惣菜の計り売りもやってます

[会員] g = 1.3円

好きなお料理をご自分で選んで頂けます!