



平成28年10月 献立表



いこいの里デイサービス

曜日	日	献立	日	献立	日	献立	日	献立	日	献立
月	10月31日	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け おから炒り煮 カリフラワー辛子胡麻和え リンゴ・漬け物	3	ご飯・澄まし汁 干草焼き 五目きんぴら ポテトサラダ パイナップル・漬け物	10	ご飯・きのこ汁 豚肉の生姜焼き 卵豆腐のあんかけ ほうれん草みぞれ和え メロンゼリー・漬け物	17	ご飯・味噌汁 刺身(まぐろ・甘エビ) 三色稲荷の煮付け 胡麻和え 黄桃・漬け物	24	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 大根ふかひれスープ煮 ポテトサラダ キウイフルーツ・漬け物
おやつ		南瓜まんじゅう		ロールケーキ		抹茶ババロア		栗蒸しパン		おやき
火		10月15日はバイキングになります。	4	ご飯・豚汁 おでん わらびの炒り煮 野菜胡麻和え みかん・漬け物	11	きのこご飯・すまし汁 かじき鮪竜田揚げ 煮やっこ 青梗菜中華和え 黄桃・漬け物	18	天ぷらうどん 豆腐の肉あんかけ 五色辛子和え オレンジ	25	ご飯・味噌汁 刺身(まぐろ・甘エビ) おから炒り煮 白菜サラダ パイナップル・漬け物
おやつ				まんじゅう		抹茶ババロア		栗蒸しパン		おやき
水		お楽しみに！！ ※献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。	5	ご飯・タラのスープ たまご巻き蒸し 切り干し大根炒め煮 酢味噌和え なし・漬け物	12	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げあんかけ 南瓜含め煮 茄子ごまだれ キウイフルーツ・漬け物	19	ご飯・味噌汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 かにかまと隠元あえ物 バナナ・漬け物	26	ちらし寿司・澄まし汁 肉じゃが 湯葉ひろうすの煮付け もやしのお浸し リンゴ・漬け物
おやつ				まんじゅう		あんみつ		栗蒸しパン		ドーナツ
木			6	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ 青梗菜とさつま揚げ煮付け 白菜サラダ ヨーグルト・漬け物	13	ご飯・なめこ汁 鯖の照り焼き 春雨炒め煮 薩摩芋のサラダ パイナップル・漬け物	20	ご飯・澄まし汁 天ぷら(えび・南瓜) 五目豆 わさび醤油和え リンゴ・漬け物	27	舞茸ご飯・味噌汁 魚のホイル焼き 里芋の柚子味噌かけ なます アセロラジュレ・漬け物
おやつ				ジャガイモ餅		あんみつ		カステラ		ドーナツ
金			7	けんちんうどん 茶碗蒸し 白菜煮浸し 中華クラゲあえ物 バナナ	14	ご飯・味噌汁 酢豚 キャベツと竹輪の煮浸し しめじとえのきのおろし和え コーヒーゼリー・漬け物	21	ご飯・味噌汁 さわらの煮付け 空也蒸し ほうれん草胡麻和え みかん・漬け物	28	ご飯・味噌汁 ミックスフライ 南瓜の含め煮 白菜サラダ ミックスフルーツ・漬け物
おやつ				ジャガイモ餅		マドレーヌ		カステラ		スイートポテト
土	1	ご飯・味噌汁 ヒレカツ 煮浸し カニ酢の物 ミルク寒天・漬け物	8	栗ご飯・味噌汁 田舎煮 ひじきの炒り煮 中華サラダ バナナ・漬け物	15	バイキング	22	ご飯・五目汁 豆腐ハンバーグ ホタテの卵とじ ササミごま酢和え みかん・漬け物	29	ご飯・ワンタンスープ 八宝菜 スープ煮 シーチキンあえ物 パイナップル・漬け物
おやつ				ジャガイモ餅		ぼんせんべい		カステラ		スイートポテト