

土支田デイサービスセンター10月献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。					1 ご飯 味噌汁 白身魚フライ 南瓜の煮付け ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツ たい焼き エネルギー 573kcal
						3 ご飯 スープ 豚肉の青椒風 オムレツ 切干ゆず香り フルーツ ケーキ エネルギー 635kcal
昼食	10 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の煮物 ほうれん草ピーナッツ和え 漬物 茶まんじゅう エネルギー 516kcal	11 ご飯 味噌汁 鯖のもろみ焼き 野菜とお麩の卵とじ マカロニサラダ 漬物 コーヒーゼリー エネルギー 677kcal	12 ご飯 味噌汁 鯖の塩焼 豚挽きの炒め煮 なめ茸和え 漬物 人参カップケーキ エネルギー 565kcal	13 ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがバター ひじきサラダ 漬物 人形焼き エネルギー 577kcal	14 三色丼 味噌汁 車麩の煮付け フルーツ 杏仁豆腐 エネルギー 502kcal	15 栗ご飯 清汁 鯖の塩焼 炒り豆腐 エノキとワカメのポン酢和え ロールケーキ エネルギー 658kcal
	17 栗ご飯 清汁 ほっけの塩焼 じゃが芋の煮物 温野菜サラダ さつまいもカップケーキ エネルギー 503kcal	18 栗ご飯 清汁 あじフライ 高野豆腐含め煮 ほうれん草の磯和え どら焼き エネルギー 572kcal	19 中華丼 スープ ブロッコリーのコンクリームかけ フルーツポンチ ミルクプリン エネルギー 503kcal	20 ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 切干大根煮 南瓜サラダ 漬物 ヨーグルトムース エネルギー 524kcal	21 ハヤシライス パンプキンスープ(備蓄) ツナサラダ らっきょう フルーツヨーグルト 水ようかん エネルギー 619kcal	22 ご飯 味噌汁 コロツケ 大豆と鶏挽きのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ プリン・アラ・モード エネルギー 659kcal
昼食	24 ご飯 味噌汁 カレイの煮付け じゃが芋金平 ビーンズサラダ フルーツ バナナパフェ エネルギー 546kcal	25 けんちんうどん 北海卵巻き きのこ小松菜のごま和え フルーツポンチ フルーツエ(いちご) エネルギー 505kcal	26 ご飯 パンプキンスープ(備蓄) ハンバーグ さつまいものピリ辛煮 ナムル 漬物 手作りおやつ エネルギー 626kcal	27 ご飯 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 海藻サラダ フルーツ [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A]エネルギー 504kcal [B]エネルギー 526kcal	28 ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 筑前煮 もやしのゆかり和え 漬物 あんぱん エネルギー 513kcal	29 麻婆豆腐丼 スープ 蒸し鶏と根菜のごまだれ フルーツ 豆乳くずもち エネルギー 502kcal
	31 ご飯 味噌汁 肉じゃが カリフラワーの蟹あんかけ 人参サラダ 漬物 お楽しみ エネルギー 511kcal	お楽しみ				