



土支田デイサービスセンター 10月献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
昼食	ご飯 スープ チンジャオロース オムレツ 切干大根とひじきのぼん酢和え フルーツ	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	ゆかりご飯 とうがん汁 サンマの竜田揚げ きのこソテー ポテトサラダ フルーツ 	ご飯 コーンスープ(備蓄) 鮭のマヨネーズ焼き じゃがバター ひじきサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 カレイのおろし煮 がんもの煮物 カリフラワーの甘酢 フルーツ	カレーうどん さつまいもの甘煮 オクラの和風サラダ フルーツ	
3時	黒糖かん エネルギー 491kcal 9	ピーナッツパン エネルギー 577kcal 10	水ようかん エネルギー 643kcal 11	おやつ作り エネルギー 556kcal 12	あんみつ エネルギー 462kcal 13	豆乳くずもち エネルギー 562kcal 14	
昼食	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	ご飯 コーンスープ(備蓄) ハンバーグ さつまいものピリ辛煮 ナムル 漬物	ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き ひじき煮 グリーンサラダ 漬物	ご飯 スープ 麻婆茄子 大根の蟹あんかけ キャベツ煮浸し 漬物	三色丼 味噌汁 車麩の煮付け フルーツ 	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 漬物	
3時	バームクーヘン エネルギー 532kcal 16	人形焼き エネルギー 541kcal 17	ビスコ エネルギー 569kcal 18	ケーキ エネルギー 615kcal 19	ケーキ エネルギー 625kcal 20	ケーキ エネルギー 631kcal 21	
昼食	栗ご飯 清汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 温野菜サラダ	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 	栗ご飯 清汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 エノキとワカメのボン酢和え 	ご飯 味噌汁 鯛の野菜あんかけ 切干大根煮 南瓜サラダ 漬物	ハヤシライス スープ 白菜とハムのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 コロケ 野菜とお麩の卵とし スパゲティサラダ 漬物	
3時	どら焼き エネルギー 493kcal 23	さつまいもケーキ エネルギー 541kcal 24	ロールケーキ エネルギー 656kcal 25	もみじまんじゅう エネルギー 528kcal 26	コーヒーゼリー エネルギー 614kcal 27	ヨーグルトムース エネルギー 562kcal 28	
昼食	けんちんうどん 北海卵巻き もやしのごま酢和え フルーツポンチ	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	パン(備蓄品) クリームシチュー 竹輪のピリ辛煮 海藻サラダ 	親子丼 味噌汁 里芋の含め煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 メンチカツ ふろふき大根 もやしのゆかり和え 漬物	麻婆豆腐丼 春雨スープ レンコンとツナサラダ フルーツ	
3時	ココアプリン エネルギー 515kcal 30	バナナパフェ エネルギー 536kcal 31	りんごゼリー エネルギー 564kcal	ミルクプリン エネルギー 512kcal	エクレア エネルギー 608kcal	抹茶あずきゼリー エネルギー 516kcal	
昼食	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	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 南瓜の煮付け コールスローサラダ 漬物 	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <p>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。</p> </div>				
3時	選択おやつ エネルギー 515kcal	かぼちゃババロア エネルギー 504kcal					