



デイサービスセンター禎心会東



献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
		さばの生姜焼き	◇山菜そば	ますの塩麴漬焼	ハンバーグ デミソース
		金平ごぼう	春巻き	冬瓜の そばろあん	マカロニソテー
		ほうれん草の しらす和え	◇パイン缶詰	菜の花胡麻和え	もやしの 青じそ和え
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
【十五夜】 わかめごはん	◇秋野菜カレー	豚肉のプルコギ 風	チキン南蛮風	ぶりのかば焼き 風	◇かしわうどん
鶏の唐揚げ	◇コンソメスープ	じゃが芋の 煮っころがし	南瓜の煮物	ふきと竹輪の 炒り煮	茄子の甘味噌煮
キャベツとツナの サラダ	カリフラワーサラ ダ	小松菜のお浸し	オクラの めかぶ和え	もやしの中華和 え	◇りんごゼリー
◇ミニまんじゅう	◇みかん缶詰				
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
【スポーツの日】 五目ごはん	さばの漬け焼き	鶏肉の 胡麻みそ焼き	海老かつの卵と じ	◇味噌ラーメン	あじのパン粉焼 き
フライ盛り (サーモン、えび)	もやしの炒め物	大根の炒り煮	ひじきと大豆の 炒り煮	◇海鮮しゅうまい	塩マーボー豆腐
オクラのだし和え	いんげんと 蒸し鶏の和え物	ブロッコリー くるみ和え	キャベツの 梅風味和え	◇りんごの缶詰	ごぼうサラダ
◇フルーツ カクテル					
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
さばの南蛮漬け	たら塩麴マヨ焼き	◇チキンカレー	ほっけみりん焼き	照焼きハンバー グ	豚肉の ぼん酢生姜炒め
冬瓜の煮物	切干大根の煮物	◇コンソメスープ	春雨中華炒め	チンゲン菜と 海老のソテー	ブロッコリーの かにあんかけ
チンゲン菜 ごま風味和え	ブロッコリー フレンチ和え	もやしのサラダ	春菊の辛子和え	マカロニサラダ	茄子のおかか和 え
		◇ももゼリー			
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
豚肉の生姜焼き	◇きつねそば	ほっけの煮付け	ポークチャップ	かれのいの おろしポン酢	
南瓜の煮つけ	◇野菜しゅうまい	絹厚揚げ そばろあんかけ	豆腐とカニの旨 煮	ごぼうの炒め煮	
キャベツの 塩昆布和え	◇桃の缶詰	ほうれん草と 卵の和え物	ブロッコリーの サラダ	オクラと長芋の サラダ	

※黄色は、麺類・丼もの・カレーなど皆様からのリクエスト食になります