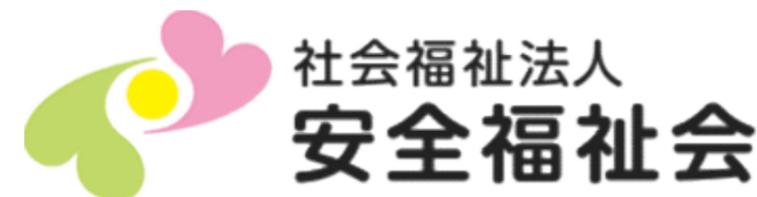




令和3年10月 献立表



	1	2	3	4	5	6	7
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 きのこソテー 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 ビーフンソテー ジョア Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のゆず和え 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 青かつぱ
昼食	ご飯 鶏のチーズ焼き ひじきサラダ 冬瓜煮 バナナ	栗ご飯 蒸しカレイの野菜あんかけ 青梗菜のゴマ和え はんぺんの黄身付け焼き 巨峰	ご飯 ロールキャベツ トマトのおかか和え なすソテー みかん缶	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き ブロッコリーのタラコ和え 糸切昆布煮 西洋なし缶	ご飯 鮭の黄金焼き さつま芋のピーナッツ和え 山菜煮 オレンジ	シラスわかめご飯 肉うどん いんげんの中華和え パイン缶	ご飯 豚肉のみぞれ煮 レタスの海苔和え 厚揚げの生姜炒め みかん缶
3時	杏仁豆腐	ドームケーキ		いちごムース	ホットケーキ	今川焼	カステラ
夕食	ご飯 牛肉のチャプチェ風 もやしのナムル キャベツの煮浸し パイン缶	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根のドレッシング和え あげ天煮 黄桃缶	ご飯 鯖の煮つけ 里芋サラダ 舞茸とピーマン炒め りんご	炊き込みおこわ 揚げ出し豆腐 きゅうりの酢の物 南瓜のレモン煮 キウイ	ご飯 親子煮 小松菜の辛子和え 人参金平 白桃缶	ご飯 鯖の大葉焼き ポテトサラダ 玉ねぎのツナ煮 バナナ	ご飯 鶏つくねの和風あんかけ きのこのポン酢和え もやしソテー 柿



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年10月 献立表



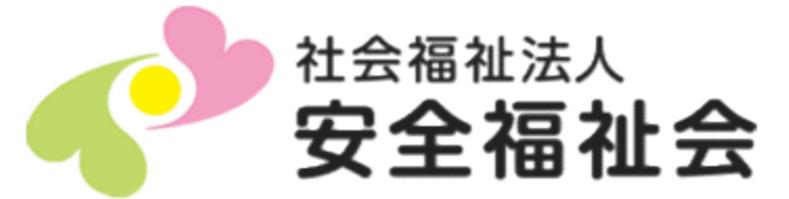
	8	9【昼食選択日】	10	11	12	13	14
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 干びよう煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 南瓜の含め煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 桜漬け	麦ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ジョア ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツのじゃこ炒め 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 牛乳 青かつぱ
昼食	サンドイッチ ポトフ アスパラとトマトの和風サラダ ミルクゼリー	ご飯 ①エビフライ ②煮込みハンバーグ 海藻サラダ 五目金平 オレンジ	ご飯 鶏の幽庵焼き セロリのツナマヨ和え うずら豆の甘煮 キウイ	ご飯 豚肉の梅肉炒め 絹さやのクルミ和え がんもの含め煮 バナナ	あんかけ炒飯 春雨スープ ぜんまいナムル 蒸しシュウマイ パイン缶	ご飯 太刀魚のピーナッツソースかけ きゅうりとわかめの酢の物 マカロニのトマト煮 オレンジ	タラコご飯 とんこつラーメン 小松菜とささみの和え物 パイン缶
3時	バームクーヘン	抹茶ようかん		チョコワッフル	南瓜きんとん	フレンチトースト	鬼まんじゅう
夕食	ご飯 秋刀魚の塩焼き 白和え 長いものカニあんかけ りんご	ご飯 八宝菜 焼きナス パプリカの炒め物 黄桃缶	ご飯 鱈の治部煮 カリフラワーのゆかり和え 玉子焼き 西洋なし缶	カレーライス ネバネバサラダ ブルーベリーヨーグルト 福神漬け	ご飯 厚揚げの肉詰め 青梗菜の卸和え エリンギと銀杏のバター醤油炒め りんご	ご飯 ミックスフライ 白菜サラダ 高野豆腐煮 白桃缶	ご飯 ぶり大根 人参ナムル ピーマンの卵炒め 柿



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年10月 献立表



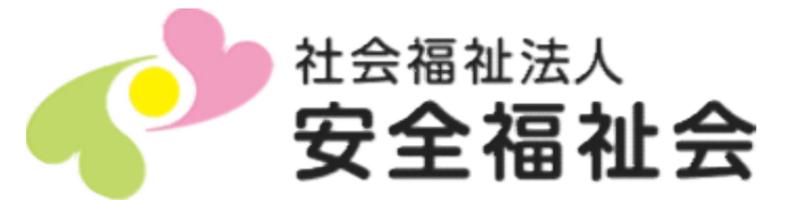
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしとニラ炒め 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんのザーサイ炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 Feふりかけ	麦ご飯 味噌汁 ピーマンと竹輪炒め ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 青梗菜の煮浸し 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 たいみそ
昼食	ご飯 蒸し鶏 南瓜のハニーマスタード和え しいたけ煮 みかん缶	パン ポテトグラタン コーンスープ グリーンサラダ フルーツゼリー	ご飯 麻婆豆腐 絹さやのおかか和え 玉ねぎと桜エビの塩炒め 黄桃缶	チキンライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ ナスのチーズ焼き デザートムース(メロン)	ご飯 鱈の味噌煮 もずく和え 金平ごぼう りんご	①サーモンとイクラの親子丼 ②天丼 味噌汁 キャベツの大葉和え キウイ	ご飯 五目卵焼き 枝豆サラダ 里芋のゆずあんかけ パイン缶
3時	きなこおはぎ	ブッセ		栗どら焼き	ババロア	たこ焼き	エクレア
夕食	ご飯 和風オムレツ トマトサラダ はんぺん煮 キウイ	ご飯 エビチリ きのこのツナ和え アスパラソテー 西洋なし缶	ご飯 赤魚のみりん焼き ほうれん草の海苔酢和え 五目大豆煮 オレンジ	ご飯 豚肉のパンソースかけ 冬瓜の梅和え ひじき炒り煮 バナナ	さつま芋ご飯 鶏の照り焼き もやしの生姜和え 厚揚げ煮 みかん缶	ご飯 れんこんハンバーグ 豆腐サラダ 舞茸ソテー 白桃缶	ご飯 ホキの磯辺揚げ きゅうりナムル 大根のべっこう煮 バナナ



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年10月 献立表



	22	23	24	25	26	27	28【誕生会】
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラのツナ炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 金時豆の甘煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 ゆずみそ	麦ご飯 味噌汁 切干大根の洋風煮 ジョア 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸とはんぺんの甘辛炒め 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎのしぐれ煮 牛乳 たいみそ
昼食	いなり寿司 けんちゃんそば ピーマンの中華和え 柿	ご飯 鯖のゴマ塩焼き 長いもとアボカドのわさび和え 絹さやの卵とじ みかん缶	ご飯 鶏肉の野菜炒め きのこの昆布和え いんげん煮 黄桃缶	ビビンバ 中華スープ スパゲティサラダ アセロラゼリー	ご飯 鮭のムニエル アスパラサラダ じゃが芋とコーンの炒め物 パイ缶	ご飯 鶏のオイスターソース炒め もやしの酢の物 さつま芋の甘煮 キウイ	松茸ご飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 柿なます 炊き合わせ メロン
3時	ロールケーキ	南瓜白玉団子		りんごプリン	やわらかおかき	蒸しパン	まんじゅう
夕食	ご飯 すき焼き風煮 バンサンスー キャベツソテー 西洋なし缶	ご飯 豆腐の肉みそかけ わかめと麩の酢の物 セロリの金平風 りんご	ご飯 メルルーサのチリソース煮 レタスとハムのサラダ 南瓜の甘辛炒め キウイヨーグルト	ご飯 エビ団子と白菜の煮つけ オクラのポン酢和え ナスソテー バナナ	ご飯 メンチカツ 小松菜のゴマ和え 山菜煮 オレンジ	ご飯 鯖のくるみ味噌かけ カリフラワーとカニのサラダ 煮奴 白桃缶	ご飯 ゆで豚 里芋のとも和え あげ天煮 みかん缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年10月 献立表



	29	30	31				
	金	土	日				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 人参金平 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げ煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 なす煮 牛乳 のり佃煮				
昼食	パン ビーフシチュー キャベツサラダ 干草焼き デザートムース(ぶどう)	ご飯 鱈のピカタ ほうれん草のきのこ和え 白花豆の甘煮 オレンジ	ご飯 南瓜コロッケ 大根サラダ ビーフソテー キウイ				
3時	ぜんざい	クレープ					
夕食	ご飯 鶏団子の甘辛煮 きゅうりもみ 卵の花炒め りんご	豚丼 すまし汁 白菜の辛子和え 杏仁豆腐	ご飯 カレーの煮つけ ひじきの白和え ニラ玉炒め バナナ				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。