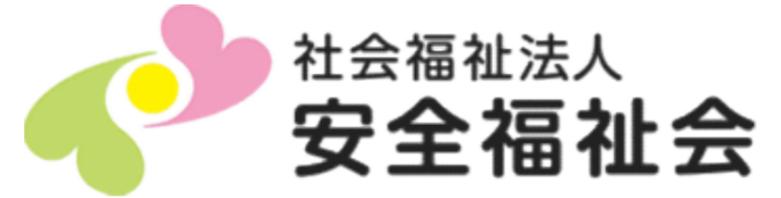




令和4年10月 献立表



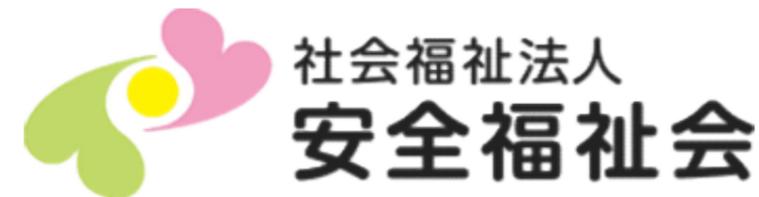
	1	2	3	4	5	6	7
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 長いもの白煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 梅びしお	麦ご飯 味噌汁 厚揚げとキャベツの炒め物 ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 麩の卵とじ 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのごま油炒め 牛乳 青かつぱ
昼食	ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 もやしのおかか和え きのこソテー パイン缶	栗ご飯 蒸し魚(カレイ)の野菜あんかけ 小松菜のゴマ和え はんぺんの黄身付け焼き 巨峰	ご飯 オムレツ 海藻サラダ ピーマンのじゃこ炒め 黄桃缶	ビビンバ 卵スープ トマトとオクラのドレッシング和え マンゴープリン	ご飯 さんまの梅煮 春雨の酢の物 青梗菜の塩炒め バナナ	いなり寿司 けんちんうどん アスパラとササミの辛子和え 柿	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ いんげんと竹輪煮 キウイ
3時	ゼリー		芋ようかん	ブラウニー	紅葉まんじゅう	ほうじ茶プリン	きなこおはぎ
夕食	ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ 切干大根煮 キウイ	ご飯 牛肉のチャプチェ風 キャベツのゆかり和え なすソテー みかん缶	ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え かぼちゃのレモン煮 りんご	ご飯 鶏肉と野菜炒め 絹さやの昆布和え あげ天煮 オレンジ	ご飯 さつま芋コロケ レタスとハムのサラダ 山菜金平 西洋なし缶	ご飯 鱈のチーズ焼き 玉ねぎマリネ 舞茸ソテー パイン缶	炊き込みおこわ 豆腐ステーキ ほうれん草のピーナッツ和え 白菜のゆず風味煮 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4年10月 献立表



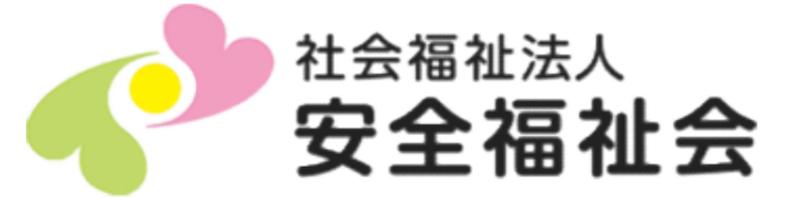
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのごま油炒め 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 魚肉ソーセージソテー	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 小松菜とはんぺんの煮浸し 牛乳 Caふりかけ	麦ご飯 味噌汁 絹さやの炒め煮 ジョア たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天と野菜煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 人参金平 牛乳 野沢菜漬け
昼食	サンドイッチ 人参ポタージュ トマトとわかめの和風サラダ チキンカツ ヨーグルト(いちご)	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き ブロッコリーの白和え マカロニのツナ煮 オレンジ	①サーモンとイクラの親子丼 ②天井 吸い物 もやしとピーマンの中華和え 西洋なし缶	ご飯 鮭のムニエル 大根サラダ 里芋のみそ煮 バナナ	カレーライス 豆腐サラダ ゆで卵 福神漬け デザートムース(ぶどう)	ご飯 えびのねぎ塩炒め 絹さやのドレッシング和え 長いものベーコン煮 りんご	タラコご飯 味噌ラーメン 蒸しシュウマイ みかん缶
3時	バームクーヘン		シュークリーム	たこ焼き	蒸しパン	パンプティング	ババロア
夕食	鯖のきのこあんかけ きゅうりとカニの酢の物 玉ねぎのしぐれ煮 りんご	卵袋煮 セロリの浅漬け かぼちゃのそぼろ煮 白桃缶	鶏肉のトマトソースかけ キャベツサラダ 厚揚げ煮 ミルクゼリー	ピーマンの肉詰め きのこのツナ和え ごぼうの炒り煮 パイン缶	赤魚の治部煮 なすの生姜和え いんげんとコーンの炒め物 柿	揚げ豆腐のそぼろあんかけ もずく和え 青梗菜の煮浸し 黄桃缶	太刀魚のレモン蒸し アスパラのごまマヨネーズ和え 金時豆の甘煮 キウイ



※ 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4年10月 献立表



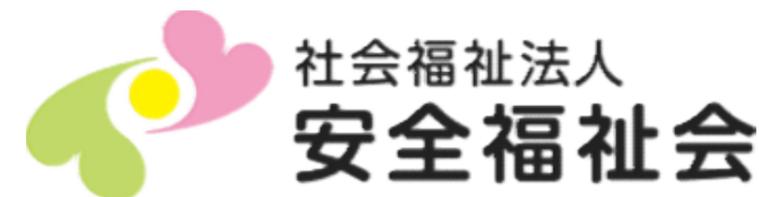
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 里芋の中華風煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 大豆の煮物 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 セロリのベーコン炒め 牛乳 しば漬け	麦ご飯 味噌汁 きのこのレモンソテー ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋金平 牛乳 たいみそ
昼食	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し ピーマンの中華炒め パイン缶	ご飯 魚(メルルーサ)のピカタ レタスと玉ねぎのサラダ いんげんとあげ天煮 白桃缶	ご飯 豚肉のみぞれ煮 トマトの大葉和え 五目金平 バナナ	パン 和風スパゲティ コンソメスープ グリーンサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 鱈の西京焼き 小松菜のナムル 卵の花炒め オレンジ	ご飯 ①エビフライ ②煮込みハンバーグ 白菜サラダ なすの甘辛炒め 黄桃缶	ご飯 鶏肉のとろろがけ アスパラのクルミ和え ひじきの炒り煮 りんご
3時	たい焼き		酒まんじゅう	チョコワッフル	フルーチェ	パイナップルケーキ	ごま団子
夕食	さつま芋ご飯 鶏の幽庵焼き きゅりとハムの酢の物 がんもの含め煮 オレンジ	ご飯 メンチカツ きのこのポン酢和え ビーフソテー りんご	ご飯 魚(ホキ)のホイル焼き もやしのゴマ和え ぜんまい煮 みかん缶	ご飯 チキンソテー かぼちゃのヨーグルトサラダ 高野豆腐煮 キウイ	ご飯 巣ごもり卵 カリフラワーのタラコ和え 大根のべっこう煮 西洋なし缶	ご飯 魚(めばる)の煮つけ 人参の辛子和え パプリカとはんぺん炒め バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 絹さやのおかか和え 冬瓜のホタテあんかけ パイン缶



※ 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4年10月 献立表



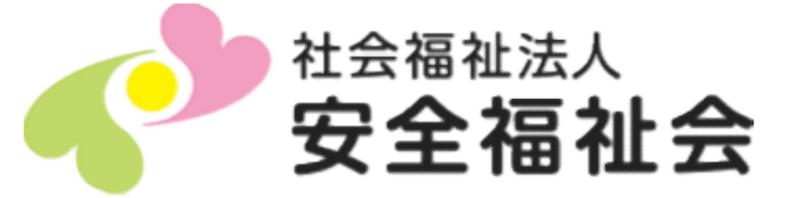
	22	23	24	25	26	27【誕生会】	28
	土	日	月	火	水	木	金
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 あげ煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎと桜エビの塩炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 野沢菜漬け	麦ご飯 味噌汁 もやしのツナ煮 ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのしぐれ煮 牛乳 しば漬け
昼食	牛丼 味噌汁 青梗菜のきのこ和え 柿	ご飯 はんぺんのはさみフライ 豆腐サラダ 山菜煮 キウイ	ご飯 鯖の南部焼き わかめと麩の酢の物 白花豆の甘煮 西洋なし缶	シラスわかめご飯 肉そば いんげんのわさび和え 黄桃缶	ご飯 豚キムチ なすの揚げ浸し 厚揚げ煮 パイ缶	松茸ご飯 刺身盛り合わせ 茶わん蒸し キャベツのお浸し 炊き合わせ 柿	チャーハン わかめスープ きゅうりナムル 蒸し餃子 杏仁豆腐
3時	カステラ		チーズケーキ	いちごムース	栗ぜんざい	やわらかおかき	クレープ
夕食	ご飯 鱈のタルタル焼き レタスとトマトサラダ 里芋と舞茸煮 白桃缶	ご飯 ロールキャベツ もやしの中華和え なすソテー みかん缶	秋野菜カレー スパゲティサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 蒸し魚(赤魚)のポン酢かけ ほうれん草と大豆の磯和え しいたけ煮 バナナ	ご飯 かに玉あんかけ ピーマンの中華サラダ セロリの金平風 オレンジ	ご飯 鶏肉と野菜のゴマ炒め ブロッコリーの梅和え 煮奴 白桃缶	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜の生姜和え じゃが芋のコンソメ煮 りんご



※ 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4年10月 献立表



	29	30	31				
	土	日	月				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 がんもと糸切昆布煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの中華炒め 牛乳 ゆずみそ				
昼食	ご飯 回鍋肉 トマトのしらす和え 切干大根煮 キウイ	ご飯 魚(アジ)の甘酢あんかけ もやしの黒ゴマ和え かぼちゃのいとし煮 オレンジ	パン ビーフシチュー レタスサラダ 千草焼き デザートムース(パイン)				
3時	いももち		鬼まんじゅう				
夕食	ご飯 擬製豆腐 里芋サラダ 玉ねぎのおかか煮 西洋なし缶	ご飯 エビ団子と白菜の煮つけ アスパラのピーナッツ和え きのこことハムの炒め物 黄桃缶	ご飯 ぶり大根 いんげんのゆず和え 春雨ソテー 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。