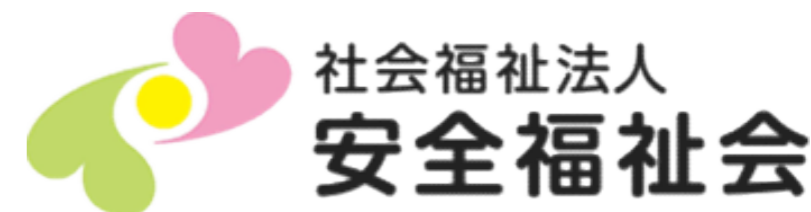




令和5年10月 献立表



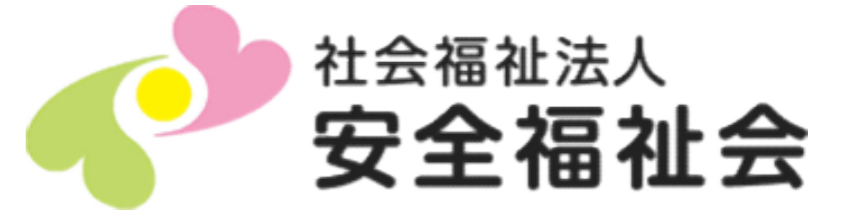
	1	2	3	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋のレモン煮 牛乳 桜漬け	麦ご飯 味噌汁 長いもの白煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのごま油炒め 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 麩の卵とじ 牛乳 野沢菜漬け
昼食	ご飯 鶏のみぞれ煮 カリフラワーのクルミ和え 厚揚げの甘辛炒め オレンジ	栗ご飯 蒸し魚(カレイ)の野菜あんかけ 青梗菜のゴマ和え はんぺんの黄身付け焼き 巨峰	ご飯 スペイン風オムレツ 豆腐サラダ ピーマンのじゃこ炒め パイン缶	ビビンバ丼 卵スープ トマトとオクラのドレッシング和え 黄桃缶	ご飯 赤魚の粕煮 なすのずんだ和え 小松菜の塩炒め キウイ	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋サラダ キャベツのコンソメ煮 パイン缶	いなり寿司 鶏南蛮そば アスパラの辛子和え 柿
3時		ロールケーキ	たこ焼き	ババロア	ドームケーキ	ミルクもち	鬼まんじゅう
夕食	ご飯 ハンバーグ アスパラサラダ なす煮 白桃缶	ご飯 牛肉のチャプチェ風 キャベツの梅和え 切干大根煮 みかん缶	ご飯 アジの蒲焼き もやしの酢の物 じゃが芋煮 りんご	ご飯 鶏肉と野菜炒め いんげんのツナマヨ和え あげ天煮 バナナ	ご飯 さつま芋コロツケ レタスとハムのサラダ 山菜金平 ミルクゼリー	炊き込みおこわ 豆腐ステーキ きゅうりもみ 舞茸とピーマン炒め オレンジ	ご飯 鱈のチーズ焼き 玉ねぎのマリネ かぼちゃ煮 白桃ヨーグルト



※ 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5年10月 献立表



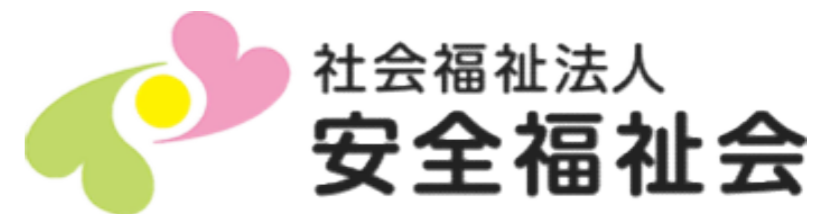
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 麩の卵とじ 牛乳 しば漬け	麦ご飯 味噌汁 五目大豆煮 牛乳 いんげんと竹輪煮	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんと竹輪煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 青梗菜とはんぺんの煮浸し 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 卵の花炒め ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのはちみつ煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き ほうれん草サラダ マカロニのツナ煮 バナナ	サンドイッチ 人参ポタージュ トマトとわかめの和風サラダ チキンカツ りんご	①サーモンとイクラの親子丼 ②天井 吸い物 もやしの中華和え 黄桃缶	ご飯 鮭のムニエル 大根サラダ ジャーマンポテト デザートムース(パイン)	ご飯 えびのねぎ塩炒め 白菜のゆかり和え ひじきの炒り煮 りんご	たらこご飯 味噌ラーメン 蒸しシュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 すき焼き風煮 なすのわさび和え ピーマンの中華炒め パイン缶
3時		クレープ	キャロットケーキ	おはぎ	シュークリーム	ホットケーキ	いちごゼリー
夕食	ご飯 卵袋煮 セロリの浅漬け 長いもとソーセージ炒め みかん缶	ご飯 鯖のきのこあんかけ ブロッコリーの白和え ぜんまい煮 パイン缶	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ キャベツサラダ 高野豆腐煮 キウイ	ご飯 ピーマンの肉詰め きのこのツナ和え ごぼうの炒り煮 オレンジ	ご飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ もずく和え 小松菜の煮浸し みかん缶	ご飯 魚(シイラ)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 バナナ	さつま芋ご飯 鶏の幽庵焼き きゅうりとカニの酢の物 がんもの含め煮 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5年10月 献立表



	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 里芋の中華風煮 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 セロリのベーコン炒め 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのレモンソテー 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 ジョア たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎと桜エビの塩炒め 牛乳 梅びしお
昼食	ご飯 魚(メルルーサ)のピカタ レタスマリネ いんげんとあげ天煮 りんご	カレーライス 海藻サラダ ゆで卵 福神漬け フルーツヨーグルト和え	ご飯 八宝菜 パプリカのドレッシング和え もやしの塩炒め オレンジ	ご飯 ぶりの西京焼き ほうれん草ナムル 五目金平 バナナ	パン 和風スパゲッティ コンソメスープ グリーンサラダ 黒ゴマプリン	ご飯 ①煮込みハンバーグ ②サバの味噌煮 白菜サラダ なすの甘辛炒め キウイ	ご飯 鶏肉のとろろがけ ひじきサラダ ピーマンと舞茸のしぐれ煮 パイン缶
3時		白玉ぜんざい	バームクーヘン	ハニーレモンケーキ	抹茶まんじゅう	フルーツゼリー	肉まん
夕食	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め トマトの大葉和え 玉ねぎのしぐれ煮 白桃缶	ご飯 魚(めばる)の治部煮 きのこのポン酢和え 炒り豆腐 キウイ	ご飯 チキンソテー かぼちゃのヨーグルトサラダ 切干大根煮 パイン缶	ご飯 巣ごもり卵 カリフラワーのタラコ和え 大根のそぼろ煮 みかん缶	ご飯 サンマの煮つけ さつま芋のピーナツ和え アスパラの醤油炒め りんご	ご飯 エビ団子と豆腐の煮込み 冬瓜の梅和え いんげんの生姜炒め 黄桃缶	ご飯 メンチカツ レタスの和風サラダ ビーフソテー オレンジ

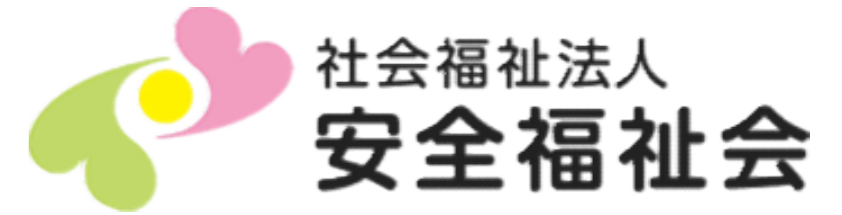


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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5年10月 献立表



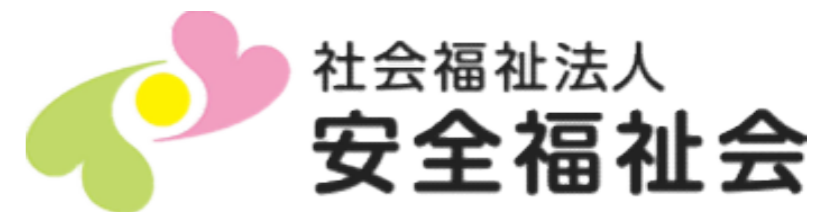
	22	23	24	25	26	27	28
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ブロッコリーのコンソメ煮 牛乳 桜漬け	麦ご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げ煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツのじゃこ炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 ジョア ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうのツナ煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 しば漬け
昼食	牛丼 味噌汁 青梗菜のなめたけ和え 白桃缶	ご飯 豚肉ときのこのポン酢炒め トマトサラダ 高野豆腐煮 りんご	ご飯 カレイの南部焼き きゅうりの酢の物 白花豆の甘煮 パイン缶	わかめご飯 きつねうどん いんげんとササミの辛子和え オレンジ	松茸ご飯 刺身盛り合わせ 茶わん蒸し 野菜の揚げ浸し 炊き合わせ 柿	ご飯 鮭の黄身付け焼き 白菜の昆布和え 厚揚げの野菜あんかけ バナナ	高菜チャーハン 春雨スープ きゅうりナムル 蒸し餃子 フルーツポンチ
3時		蒸しパン	ようかん	アップルシナモントースト	プリン	やわらかおかき	チーズケーキ
夕食	ご飯 魚(ホキ)のタルタル焼き 人参のツナ和え 山菜煮 バナナ	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ もやしの卵炒め みかん缶	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 キウイ	ご飯 太刀魚のゆず香り蒸し 小松菜のみそマヨネーズ和え しいたけ煮 黄桃缶	ご飯 鶏肉と野菜のゴマ炒め アスパラサラダ 煮奴 みかん缶	秋野菜カレー スパゲティサラダ 福神漬け デザートムース(ピーチ)	ご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草の梅おかか和え 長いも煮 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5年10月 献立表



	29	30	31				
	日	月	火				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 なすの煮浸し 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 玉子焼き 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 がんもと糸切昆布煮 牛乳 桜漬け				
昼食	ご飯 回鍋肉 カリフラワーのクルミ和え かぼちゃソテー キウイ	ご飯 白身魚フライ トマトのポン酢和え キャベツのスープ煮 白桃缶	パン ポテトグラタン 野菜スープ レタスサラダ ぶどうゼリー				
3時		紅葉まんじゅう	カステラ				
夕食	ご飯 擬製豆腐 もやしの黒ゴマ和え きのこことハムの炒め物 パイン缶	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の和風サラダ あげ天煮 オレンジ	ご飯 ぶり大根 いんげんのゆず和え ピーマンの中華炒め 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。