



テイサービス 10月 献立表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	赤飯 豚肉の柚子味噌炒め 法蓮草のサラダ すまし汁(椎茸) 里芋のマスタード和え 豆腐の甘辛煮 人参のにんにく炒め	おにぎり きのこあんかけきしめん ゆで卵のサラダ 鰯の香梅煮 ブロッコリーの胡桃和え さつま芋の甘露煮	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 添え(人参) ごぼうの胡麻マヨ和え すまし汁(花麩) 小松菜の辛子和え ジャガイモの梅煮 豆腐のおかまぶし焼き	さつま芋ひじきご飯 いかのナッツ和え すまし汁(松茸麩) ブロッコリーのサラダ ハンバーグ 高野豆腐のミルク煮	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ハニーマスタードサラダ 人参ポタージュ 法蓮草のもろみ和え そうめんチャンプルー こんにゃくの炒り煮	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(揚げ南瓜) 明太子マヨサラダ 野菜スープ 魚のねぎ味噌焼き 花型豆腐の含め煮 長いものカレー天ぷら
	8	9	10	11	12	13
昼食	ピピン丼 きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ ナポリタン 南瓜のごま煮 大豆のサラダ	寿司の日 彩り稻荷 天ぷら 赤だし キャベツのサラダ たらこ豆腐 大根なます	ご飯 魚のピリ辛焼き 添え(ごぼう) ツナと人参のマリネ 鶏汁 ほうれん草のゆかり和え 豆腐の柚子味噌焼き 果物(柿)	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え(サラダ菜・トマト) ひじきの梅胡麻和え 五目汁 海老のかき揚げ じゃが芋のチーズお焼き ツナとパプリカのマリネ	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) きゅうりのさっぱり和え すまし汁(そうめん) ニラ卵 ちくわのピーナッツ和え フライドポテト	ご飯 コロケ 添え(サラダな) アボカドドレッシングサラダ チキンスープ ピーマンと豆腐の炒め物 ツナスパゲティ みかん
	15	16	17	18	19	20
昼食	秋野菜カレー かにサラダ ハニーラッシー 厚焼きたまご がんもの煮付け 果物(バナナ)	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース 添え(さつま芋) 大豆のサラダ トマトスープ 人参の味噌煮 きのこのピリ辛和え 果物(キウイ)	ご飯 鶏団子の甘酢煮 酢の物 コーンチャウダー 海老のチリソース 大根のポン酢和え 竹輪の胡麻味噌煮	パンの日 和栗パン 鮭マヨパン マカロニサラダ 南瓜のポトフ 炒り豆腐 茄子のケチャップ煮 みかん	ご飯 魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ れんこん汁 大根のお浸し 法蓮草のベーコン炒め 果物(バナナ)	おにぎり 温たま蕎麦 キャベツの酢味噌和え 南瓜のレモン煮 ピーマンのごまよごし 鶏のケチャップ煮
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) 柿なます なめこ汁 胡麻豆腐 大根の照りマヨ焼き ブロッコリーの柚子胡椒和え	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 もずくの酢の物 芋の子汁 いかの煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え 厚揚げの味噌炒め	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 卵焼き ピーマンのもろみ和え こんにゃくの煮物	ご飯 鶏の味噌焼 添え(かつお和え) 花野菜のチーズ和え じゃが芋のスープ 和風スパゲッティ 南瓜の胡麻煮 れんこんサラダ	ご飯 魚のフライ 添え(トマト) チーズサラダ 中華スープ こんぶ豆 胡麻和え 白菜のゆかり和え	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 じゃがいものおやき なすの揚げ煮 白菜のゆかり和え
	29	30	31	<p>朝晩が過ごしやすく、陽の落ちる時間も早くなり、秋を感じる日が多くなってきました。</p> <p>さて、グリーンヒルみふねでもご利用者の皆様に食事を通して秋を感じて頂こうと、きのこやさつま芋、栗などを使用したメニューを多く取り入れています。また、『夏野菜カレー』ならぬ『秋野菜カレー』にはしいたけ、舞茸、さつま芋といった秋の食材を取り入れており、ほぼ月1であるカレーも今月はちょっと違った雰囲気味わっていただけたらと思います。</p> <p>秋は『食欲の秋』というように美味しいものがたくさんあるので、ご利用者の皆様にもたくさんの『秋』を味わっていただきたいです。</p>		
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コーンスープ ごぼうのマヨ和え 豆腐の味噌煮 果物(バナナ)	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き 添え(大根・人参) 中華風サラダ のっぺい汁 ピーマンのカレー和え 南瓜の煮物 マカロニのケチャップ和え	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(大根おろし) 小松菜のくるみ和え 豆腐の味噌汁 じゃが芋のコンソメ煮 白菜の梅肉和え 果物(みかん)			

※赤字はおすすめメニューです。
※メニュー内容が変更する場合があります。

グリーンヒルみふね 栄養課