



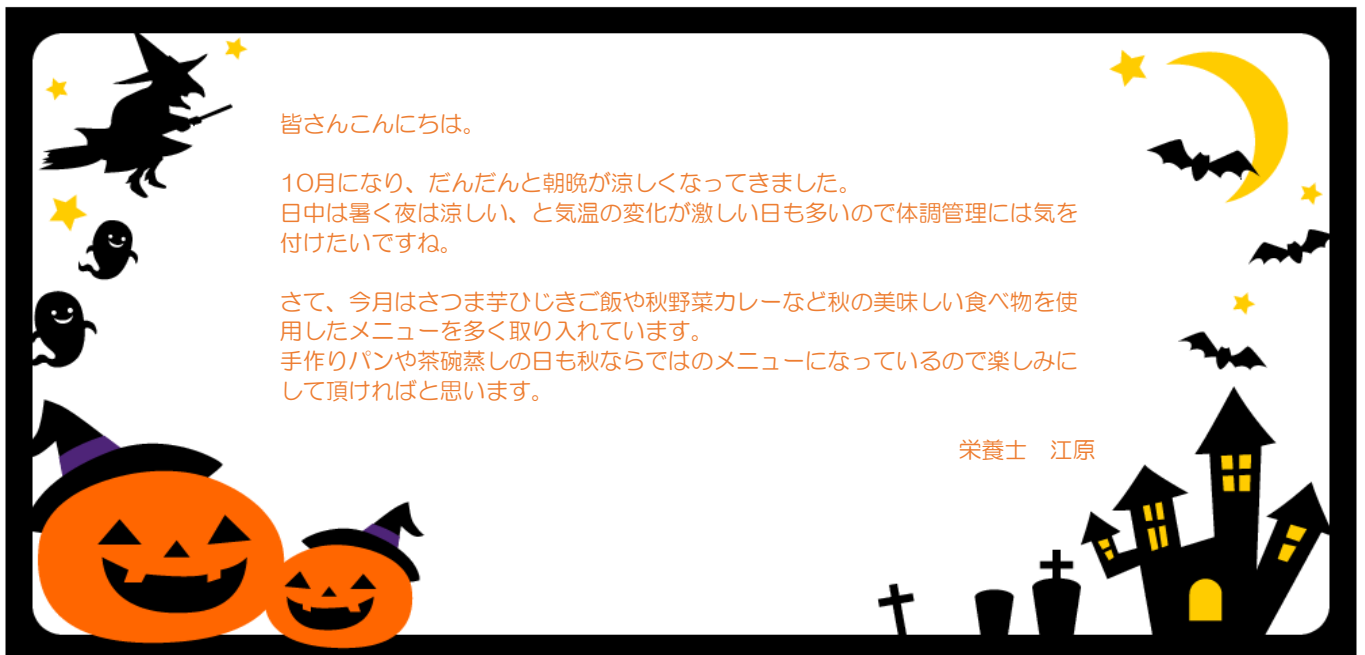
今月の献立表

【ディサービス】

2020年10月



月		火		水		木		金		土			
						1		2		3			
						昼食							
						赤飯 白身魚の中華あんかけ 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 そつめんチャンプルー みかん		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 高野豆腐のミルク煮 バナナ		ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(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 キウイ			
5		6		7		8		9		10			
昼食		中華丼 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 バナナ		ご飯 魚の生姜煮 添え(高野豆腐) じゃがいものツナサラダ すまし汁(花麩) ちくわの青のり天ぷら 茄子の塩昆布和え オレンジ		ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え(キャベツのゆかり和え) 豆腐ドレッシングサラダ グリーンポタージュ 人参のかき油炒め もやしの辛子マヨ和え 果物(バナナ)		ご飯 豚肉のバター炒め わかめの酢の物 根菜スープ じゃが芋のチーズお焼き ツナとパプリカのマリネ オレンジ		ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 厚揚げの甘辛煮 アスパラのカレー和え キウイ		ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 きのこのとろみ汁 ピーマンと豆腐の炒め物 花ちりめんのパスタ みかん	
12		13		14		15		16		17			
昼食		秋野菜カレー かにサラダ ハニースラッシュ 錦糸卵のえびしんじょう がんもの煮付け マンゴー		ご飯 鮭のムニエルタルソース 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 りんごのブラム煮		ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー 海老のチリソース 大根のマヨネーズ和え マンゴー		手作りパンの日 黒ゴマさつま芋パン バジルチキンパン ミネストローネ ツナサラダ キャベツのピーナッツ和え じゃが芋の田楽風 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 きのこの和え物 法蓮草のベーコン炒め 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 黄桃	
19		20		21		22		23		24			
昼食		ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) 柿なます なめこ汁 大根の照りマヨ焼き ブロッコリーの昆布茶和え キウイ		かやく御飯 キノコの洋風茶碗蒸し すまし汁(はんぺん) もやしの甘酢炒め ほうれん草のわさび和え 果物(バナナ)		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 マカロニのケチャップ炒め こんにゃくの煮物 みかん		五穀ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 明太ドレッシングサラダ うすくず汁 人参しりしり 竹輪の胡麻味噌煮 キウイ		ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え(人参) おからのサラダ 五目汁 ちくわのマヨサラダ ピーマンのくるみ和え リンゴの赤ワイン煮		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 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のカレー炒め 柿	
26		27		28		29		30		31			
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(黄桃)		ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻麩) 南瓜のミルク煮 かきの酢の物 キウイ		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 海鮮団子の煮物 さつま芋の甘露煮 果物(バナナ)		ご飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 里芋の味噌煮 玉ねぎのバター醤油和え 果物(みかん)		ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 ブロッコリーのおかか和え えびしんじょうの煮物 果物(キウイ)		ご飯 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のごま酢和え 吉野汁 大根のもっちり照りマヨ焼き いんげんのなめ茸和え りんごの甘煮	



皆さんこんにちは。

10月になり、だんだんと朝晩が涼しくなってきました。日中は暑く夜は涼しい、と気温の変化が激しい日も多いので体調管理には気を付けたいですね。

さて、今月はさつま芋ひじきご飯や秋野菜カレーなど秋の美味しい食べ物を使用したメニューを多く取り入れています。手作りパンや茶碗蒸しの日も秋ならではのメニューになっているので楽しみにして頂ければと思います。

栄養士 江原