

# 10月食メニュー



日	曜日	食 事	おやつ
1	金	天ぷら盛合せ、冬瓜のそぼろあんかけ、すまし汁、フルーツ	牛乳ケーキ
2	土	チキンカツ、南瓜の煮物、小鉢、コーンスープ	いちごプリン
3	日	☆お休み☆	
4	月	白身魚の野菜あんかけ、筍とツナの煮物、うの花炒り煮、中華スープ	黒糖饅頭
5	火	ビーフハンバーグ、やわらかごぼうのうま煮、春雨サラダ黒酢いり、すまし汁	バームクーヘン
6	水	おにぎり、中華そば、小鉢	きんつば
7	木	チキンピカタ、ほうれん草とベーコンのバター風、カリフラワーマリネ、すまし汁	チョコカステラ
8	金	サーモンのエスカベージュ、炒り豆腐、いんげん胡麻和え、すまし汁	ミニあんぱん
9	土	魚の梅焼き、がんもの煮物、マカロニサラダ、味噌汁	あんずケーキ
10	日	☆お休み☆	
11	月	鶏の照り焼き、ふきの煮物、オクラと山芋のねばねばサラダ、赤だし	紫いも饅頭
12	火	サワラ野菜入り煮付、鶏肉のすき煮、切干大根の煮付け、すまし汁	抹茶ロール
13	水	チンジャオロース、もずくの酢の物、小鉢、味噌汁	さとうきび饅頭
14	木	☆ 運動会（お弁当） ☆	ミニあんぱん
15	金	イワシしょうが煮、ふきと筍の塩きんぴら、オクラと湯葉のおかか和え、味噌汁	チーズ蒸しパン
16	土	五目釜飯、鶏肉のレモン蒸し、高野豆腐の含め煮、茄子の煮物、すまし汁	栗饅頭
17	日	☆お休み☆	
18	月	赤魚煮付、大豆と昆布のうま煮、菜の花の辛し和え、すまし汁	おやつ作り
19	火	牛肉入りコロッケ、かぶとブロッコリーのクリームソース、にんじんサラダ、味噌汁	マドレーヌ
20	水	ハヤシライス、みつ豆	うさぎ饅頭
21	木	五目釜飯、かにの卵蒸し、揚げ茄子の煮浸し、金時豆、コンソメスープ	鯛饅頭
22	金	若鶏唐揚げ、ひじき煮、薩摩芋と豆昆布の和え物、かき玉汁	長崎カステラ
23	土	魚の黄金焼き、マカロニ玉子サラダ、長芋あんかけ、すまし汁	さつまいも饅頭
24	日	☆お休み☆	
25	月	豚ロースのマリネ、野菜のコンソメ煮、パンプキンサラダ、すまし汁	田舎饅頭
26	火	黒ムツ煮付、五目きんぴら、あさりとキャベツの生姜和え、味噌汁	いちごロール
27	水	鶏肉小判焼き、長芋あんかけ、カニ風味サラダ、コンソメスープ	おやつ作り
28	木	ブリ生姜煮、大豆と昆布のうま煮、焼き茄子、なめこ汁	酒饅頭
29	金	チキン南蛮、ぜんまい煮、白和え、味噌汁	おばけ饅頭
30	土	姫鯛のレモン蒸し、小鉢、インゲンおかか煮、すまし汁	かぼちゃ饅頭
31	日	☆お休み☆	

都合により変更する場合があります

わかうら園第1 デイサービスセンター