

10月食メニュー



日	曜日	食 事	おやつ
1	火	鶏肉のねぎ焼き、高野豆腐のサイロ煮、ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え、味噌汁	あんずケーキ
2	水	あじの照り煮、茄子の揚げ浸し、味噌汁、フルーツ	たい焼きクリーム
3	木	鶏大根、白菜といかのとろみ炒め、やっこ、味噌汁	酒饅頭
4	金	きつねそば 、里芋の鶏そぼろ煮、ひじきとハムのマヨサラダ	ロールケーキ
5	土	ホキの揚げ浸し、もやしと鶏肉の炒め物、胡瓜の酢の物、味噌汁	抹茶饅頭
6	日	☆お休み☆	
7	月	萩御飯 、さわらの西京焼き、大根と豚肉の炒め物、すまし汁、柿ミックスゼリー	かぼちゃ饅頭
8	火	ビビンバ 、えびシューマイ、ブロッコリーと油揚げの和え物、中華スープ	塩キャラメルロール
9	水	鶏肉の豆鼓蒸し、大豆煮、ポテトサラダ、味噌汁	レモンケーキ
10	木	わかめの生姜煮、切干大根の煮物、ブロッコリーとパプリカの和え物、味噌汁	紫いも饅頭
11	金	白身魚の煮付け、ベーコンと枝豆の塩バターソテー、冷やし冬瓜、味噌汁	牛乳ケーキ
12	土	豚肉と白菜のすき煮、うまい菜とえのきの炒め物、味噌汁、はちみつねり梅	ゆず饅頭
13	日	☆お休み☆	
14	月	赤魚の焼き浸し、なすの田舎煮、キャベツのピーナツドレサラダ、味噌汁	おやつ作り
15	火	栗御飯 、さんまの生姜煮、もやしと豚肉の炒め物、味噌汁、フルーツ	おやつ作り
16	水	カツとじ、キャベツとかまぼこの煮浸し、カブとインゲンのおからサラダ、赤だし	もみじ饅頭
17	木	銀ひらすの香味焼き、里芋と豚肉の煮物、チンゲン菜とツナのごまドレサラダ	ミニあんぱん
18	金	サケフレーク丼 、キャベツとあさりの炒め物、味噌汁、黄桃缶のピーナツドレ	長崎カステラ
19	土	鶏肉のにんにく醤油焼き、大豆煮、冷やし冬瓜、味噌汁	ココアロール
20	日	☆お休み☆	
21	月	☆ 運動会（お弁当） ☆	
22	火	えびマカロンサラダ、冬瓜の煮物、小松菜と平天のパンナドレサラダ、味噌汁	田舎饅頭
23	水	さけの塩焼き、れんこんと油揚げの煮物、白菜のレモン風味、味噌汁	ケーキ
24	木	赤魚の照り煮、浦上そば、胡瓜の昆布和え、味噌汁	きんつば
25	金	オムライス 、しろなとツナのソテー、マカロニサラダ、コンソメスープ	プリン
26	土	焼きさばの南蛮漬け、卵の花、白菜といんげんの和え物、味噌汁	よもぎ饅頭
27	日	☆お休み☆	
28	月	木の葉丼 、白菜と鶏肉の煮物、味噌汁、フルーツ	バームクーヘン
29	火	白身魚の煮付け、大根と豚肉の炒め物、チンゲン菜と油揚げのわさび和え、味噌汁	抹茶ロール
30	水	ハンバーグ、梅尾煮、玉ねぎとツナのマリネ、赤だし	うさぎ饅頭
31	木	プレーンコロケ、大豆と小えびの煮物、コーンサラダ、味噌汁	かぼちゃプリン

都合により変更する場合があります

わかうら園デイサービスセンター