

10月食メニュー



日	曜日	食 事	おやつ
1	土	五目釜飯、秋刀魚の塩焼き、小鉢、きゃべつおかか和え、すまし汁	牛乳ケーキ
2	日	☆お休み☆	
3	月	グリルチキン、うの花炒り煮、彩り野菜と昆布の和え物、なめこ汁	黒糖饅頭
4	火	野菜たっぷり中華煮、焼ビーフン、おさつスティック、中華スープ	バームクーヘン
5	水	おにぎり、中華そば、小鉢	いちごプリン
6	木	☆ 運動会（お弁当） ☆	ミニあんぱん
7	金	メンチカツ、筍とツナの煮物、小松菜のお浸し、味噌汁	チョコカステラ
8	土	チキン南蛮、小鉢、切干し大根の煮物、すまし汁	ミニあんぱん
9	日	☆お休み☆	
10	月	豚の生姜焼き、五目さんぴら、大根なます、すまし汁	ケーキ
11	火	赤魚幽庵焼き、揚げ茄子の煮浸し、ほうれん草のお浸し、赤だし	抹茶ロール
12	水	チンジャオロース、もずくの酢の物、小鉢、味噌汁	紫いも饅頭
13	木	さんま蒲焼き、大豆と昆布のうま煮、彩り白菜漬け、すまし汁	かぼちゃ饅頭
14	金	豚ロースのマリネ、切干大根の煮付け、ポトフ、味噌汁	水ようかん
15	土	鯖の南部焼き、高野豆腐の含め煮、南瓜サラダ、すまし汁	チーズ蒸しパン
16	日	☆お休み☆	
17	月	天ぷら盛合せ、肉じゃが、オクラと湯葉のおかか和え、味噌汁	栗饅頭
18	火	五目釜飯、かにの卵蒸し、ぜんまい煮、すまし汁、マンゴープリン	おやつ作り
19	水	ハヤシライス、みつ豆	塩饅頭
20	木	チキン南蛮、春雨サラダ黒酢入り、ブロッコリーお浸し、味噌汁	うさぎ饅頭
21	金	クリームコロッケ、ほうれん草とベーコンのバター風、いんげんと白きくらげのナムル、ツリヌスプ	鯛饅頭
22	土	牛肉しぐれ、ひじきの煮物、コールスローサラダ、味噌汁	長崎カステラ
23	日	☆お休み☆	
24	月	若鶏唐揚げ、焼き茄子トマトソース、オニオン&コールスロー、かき玉汁	もみじ饅頭
25	火	サワラ照り焼き、筑前煮、白和え、すまし汁	たい焼きクリーム
26	水	鶏肉小判焼き、長芋の白煮、胡瓜の酢の物、コンソメスープ	おやつ作り
27	木	牛焼肉、筍とツナの煮物、ほうれん草のお浸し、味噌汁	黄味あん饅頭
28	金	グレイビーハンバーグ、緑野菜のペペロンチーノ、マカロニサラダ、なめこ汁	酒饅頭
29	土	麻婆豆腐、白菜おかか和え、小鉢、すまし汁	ココアワッフル
30	日	☆お休み☆	
31	月	五目釜飯、チキンのオープン焼き、ポトフ、ごぼうサラダ、味噌汁	おばけ饅頭

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