

10月食メニュー

日	曜日	食 事	おやつ
1	水	白身魚の煮つけ、小松菜とベーコンの炒め物、もやしと平天のごまドレサラダ、味噌汁	鯛饅頭
2	木	さんまの生姜煮、松風焼き、キャベツの塩麹ドレサラダ、味噌汁	シエルケーキ
3	金	肉じゃが、はたけ菜と鶏肉の炒め物、冷やし冬瓜、味噌汁	紫芋饅頭
4	土	白身魚の唐揚げ、ごぼうと絹揚げの煮物、さつまいもと豆のサラダ、味噌汁	いちごロール
5	日	☆お休み☆	
6	月	吹き寄せ寿司、里芋と豚肉の煮物、もやしといんげんの和え物、味噌汁	まんまる月ゼリー
7	火	豚肉のピリ辛炒め、キャベツと平天の煮浸し、玉子豆腐、味噌汁	ケーキ
8	水	肉そば、もやしと鶏肉の炒め物、ブロッコリーのマヨサラダ	牛乳ケーキ
9	木	萩ごはん、さばの南部焼き、ひじきとかんぴょうの煮物、味噌汁、柿ゼリー	かぼちゃ饅頭
10	金	鶏の唐揚げ、高野豆腐の煮物、小松菜と平天の麹ナムル和え、中華スープ	マロンカステラ
11	土	さけの香味焼き、里芋と油揚げの煮物、もずく酢、味噌かきたま汁	黒胡麻饅頭
12	日	☆お休み☆	
13	月	赤魚の西京焼き、れんこんと平天の金平、とろろの梅かつお和え、すまし汁	うさぎ饅頭
14	火	さつまいもごはん、さわらの照り焼き、すろっぽ、味噌汁、マンゴー缶	塩キャラメルロール
15	水	豚カツの卵とし、高野豆腐のサイコロ煮、赤だし、ちりめん山椒	ゆず饅頭
16	木	☆ 運動会（お弁当） ☆	ミニクリームパン
17	金	豚肉のバター醤油炒め、かにシューマイ、白菜と大根葉のからし和え、味噌汁	お茶プリン
18	土	えびマカロニグラタンフライ、れんこんとちくわの炒めなます、もやしのバンパンドレサラダ、味噌汁	あんずケーキ
19	日	☆お休み☆	
20	月	秋の恵みカレー、チンゲン菜の洋風お浸し、ヨーグルトのはちみつソースかけ	レモンケーキ
21	火	鶏のから揚げ、白菜と豚肉の炒め煮、おくらのとろろ和え、味噌汁	長崎カステラ
22	水	ホッケの塩麹焼き、れんこんと油揚げの煮物、ブロッコリーと平天の和え物、味噌汁	黒糖ケーキ
23	木	シロガネダラの揚げ浸し、しろなと鶏肉の炒め物、味噌汁、ミルク寒天のあんずソースかけ	ミニあんぱん
24	金	穴子丼、たけのこと豚肉の煮物、ほうれん草のおからサラダ、味噌汁	おやつ作り
25	土	豚肉のオイスター炒め、切干大根とちりめんの煮物、味付きごま豆腐、味噌汁	おやつ作り
26	日	☆お休み☆	
27	月	あじの香味焼き、絹揚げの煮物、いんげんの塩ポン和え、味噌汁	トラロール
28	火	木の葉丼、しろなのじゃこ炒め、味噌汁、フルーツ	チョコカステラ
29	水	豚肉の野菜炒め、えびシューマイ、キャベツのマヨサラダ	バームクーヘン
30	木	コロッケ、大豆とベーコンのコンソメ煮、ブロッコリーの洋風お浸し、味噌汁	チョコワッフル
31	金	白身魚の山椒煮、やっこ、大根と平天のバンパンドレサラダ、すまし汁	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