



# 10月 献立表



デイサービスひなたぼっこ

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					ごはん 鱈のムニエル 小松菜のソテー スパゲッティーサラダ スープ	ごはん 麻婆豆腐 インゲン香り炒め 若布の酢の物 スープ
3時					誕生日ケーキ	マスカットゼリー
	4	5	6	7	8	9
昼食	炊き込みご飯 きつねうどん 出し巻き玉子 オクラの胡麻和え	ごはん 鶏の照り焼き 高野の含め煮 ほうれん草の青じそ風味和え 清汁	ごはん 鯖の煮付け 春雨ソテー キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 高野の玉子とし もやしの酢の物 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぶりのスープ 煮 青梗菜の柚子和え 味噌汁	ごはん 鯖の漬け焼き ブロッコリーのツナ和え 玉子豆腐 味噌汁
3時	ババロア(ヨーグルト)	杏仁豆腐	ようかん	誕生日ケーキ	青りんごゼリー	ババロア(チョコ)
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう かぶりのドレッシング 和え 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ひじき煮 切干大根の甘酢和え 味噌汁	キーマカレー チキンナゲット ブロッコリーとカブのサラダ フルーツ	ごはん 肉団子と野菜の中華煮 インゲンの甘辛炒め 冷奴 味噌汁	ちらし寿司 大根煮 青菜の和え物 赤だし	ごはん コロッケ 五目大豆煮 海草サラダ 味噌汁
3時	フルーチェ	ババロア(抹茶)	コーヒーゼリー	ぜんざい	フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー
	18	19	20	21	22	23
昼食	栗ご飯 鱈の幽庵焼き 炒り豆腐 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 回鍋肉 焼売 春雨の中華和え スープ	ごはん ハンバーグ 五目炒め煮 コーンサラダ 味噌汁	《郷土料理：福井県》 ソースカツ丼 平天の炒め物 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん チキンのケチャップ炒め インゲンの金平 マカロニサラダ 味噌汁	ひじき枝豆ごはん 昆布そば 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜のわさび和え
3時	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	フルーチェ	牛乳寒天	誕生日ケーキ	ババロア(バニラ)
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん クリームシチュー スパナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん 豚じゃが 青菜の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏の梅天ぷら 厚揚げと椎茸の煮物 玉子サラダ 味噌汁	ごはん アジの揚げ煮 青梗菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーと玉子炒め 大根なます 味噌汁	【ハロウィン】 オムライス ハムとピーマンのソテー 南瓜サラダ スープ
3時	抹茶寒・小豆のせ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	ババロア(ヨーグルト)	寒天黒蜜かけ	さつま芋ようかん

※仕入れの都合により、献立を変更することがございますのでご了承下さい。