

10月のお献立 2017

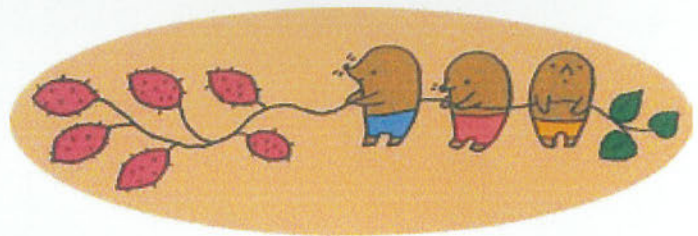


デイサービスセンター わかちあい山宮

日付	メインのお料理と副菜	主食 汁物	カロリー	おやつ	カロリー
2 (月)	衣替え 三色丼刻み生姜 茄子のみそ炒め シウマイ 胡瓜若芽中華和え 清汁 果実		766	ババロア	98
3 (火)	お稲荷さん 茶碗蒸し ピーマンの金平 煮奴 ニュウ麺 肉団子 胡瓜若芽酢の物		689	水羊羹	31
4 (水)	十五夜・世界動物の日 海鮮天井 ゴーヤチャンプル 肉団子 フルーツ ヒジキハンペン竹輪の煮物 清汁		716	芋羊羹	90
5 (木)	レモンの日メンチカツキャベツ添え シウマイ 切り干し大根 根菜はんぺん煮 隠元胡麻和	紫ご飯 ニュウ麺	748	牛乳プリン	75
6 (金)	国際協力の日長崎ちゃんぽん麺 ポテトサラダ 南瓜煮 シウマイ 肉団子 スープ		754	杏仁豆腐	52
7 (土)	豚カツミルヒューユ風キャベツ添 根菜厚揚げ煮 里芋煮 フルーツ	麦ご飯 味噌汁	751	アセロラゼリ	35
寒露 10/8 (日)					
9 (月)	体育の日 長崎ちゃんぽん 牛蒡肉みそ炒め 若芽蕪酢の物 卵アスパラサラダ ブルーベリーゼリ		521	小豆外郎	96
10 (火)	眼の愛護日魚の唐揚げあんかけ 厚焼き玉子 レタストマトサラダ 酢の物 昆布高野豆腐煮物	ご飯 スープ	756	ブルーベリー ゼリー	43
11 (水)	鯆のフライレタスオニオン トマトスライス 高野豆腐根菜煮 ピーマン胡麻和	混ぜご飯 搔き玉汁	727	心太	22
12 (木)	豆乳の日特製鯖の味噌煮ネギ添え 辛し和え 山芋とろろ 根菜がんも煮物	紫ごはん 味噌汁	734	南瓜羊羹	46
13 (金)	和風ハンバーグ 里芋煮 マカロニサラダ 若芽の酢の物 ひじき五目豆煮	ご飯 味噌汁	677	バニラアイス	772
14 (土)	鉄道の日特製酢豚 茄子の煮びたし 根菜厚揚げ煮 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ご飯 味噌汁	751	小倉外郎	96



10月



16 (月)	世界食糧ディ 海鮮 井 葱ぬた 根菜金平 春雨サラダ シウマイ 茸とろろ スープ	641	フルーチェ	58
17 (火)	貯蓄の日 特製豚の生姜焼き (キャベツ添え) デザート 若芽蕪の酢の物 シウマイ 茄子煮	640	小豆羊羹	65
18 (水)	統計の日 五目チラシ寿司 茶わん蒸し 紅白なます 隠元の胡麻和 竹輪煮 マカロニサラダ 果実 清汁	702	蜜豆	59
19 (木)	三色 井 ピーマン金平 茸おろし レタスオニオンサラダ 根菜煮 味噌汁	595	蒸かしイモ	39
20 (金)	土用・皇后陛下誕生日 海鮮天ぷら蕎麦 シーチキンサラダ 大根若芽和え物 根菜金平 小さいおにぎり	772	南瓜プリン	57
21 (土)	世界平和ディ 和風ハンバーグおろし 小さいシウマイ 大根若芽春雨サラダ フルーツ	592	ミルクプリン	75
23 (月)	霜降・電信電話の日 海鮮中華 井 根菜金平カレー味 卵サラダ 中華スープ ツナ大根 デザート	676	小麦饅頭	60
24 (火)	国際連合の日 揚げ出し豆腐 うずら豆 肉団子 コールスローサラダ シウマイ	641	小麦饅頭	60
25 (水)	特製カレーライス ラッキョウ・福神漬 薩摩芋レモン煮 菜の花煮びたし 厚揚げ隠元の煮物 スープ	676	コーヒーゼリ	32
26 (木)	酢豚 根菜煮 若芽胡瓜和え物 野菜浅漬 コーンサラダ	820	葛きり	53
27 (金)	若鳥の照り焼き 若芽胡瓜酢の物 浅漬 シーチキンサラダ トマトオニオンスライス	593	フルーチェ	58
28 (土)	速記記念日 クリームシチュー 昆布荒野豆腐煮物 春巻き トマトサラダ 野菜酢味噌和え ご飯 果実	708	ブルベリゼリ	43
30 (月)	ナポリタンスパゲティ ウインナ炒め 人参ゼリー ポテトサラダ 根菜の金平 小さいおにぎり スープ	760	白玉ポンチ	103
31 (火)	ハロウィン・儉約ディ 鶏肉のから揚げ ピーマン金平 胡瓜と若芽の酢の物 果実	648	南瓜プリン	57

主治医のご指示、また食事制限のある方は別のお献立になることがございます。
体調（義歯）等、お献立に関するご要望は当施設のスタッフにお申し出ください。

