



# 秋津デイサービスセンター献立予定表



月	火	水	木	金	土
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
ごはん 味噌汁 アジの煮つけ チャプチェ ほうれん草の胡麻和え	赤飯 味噌汁 鯖の塩焼き ひじき煮 切干大根のサラダ	ごはん スープ 一口とんかつ きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え	おにぎり すまし汁 ソース焼きそば シュウマイ 山芋とろろ	ごはん 味噌汁 デミグラスソースハンバーグ はんぺんとほうれん草の卵とじ 根菜サラダ	ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ 具沢山野菜の煮込み わかめと玉ねぎのツナサラダ
10月9日(スポーツの日)	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
ごはん 味噌汁 鶏ももの唐揚げ 厚焼き玉子 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	三色丼 すまし汁 豆腐ナゲット 胡瓜とわかめの酢の物	ごはん 味噌汁 にしんの山椒煮 白菜と春雨の煮物 湯葉の胡麻和え	ごはん スープ カレーの煮付け マッシュポテト ブロッコリーのおかかマヨサラダ	おにぎり わかめうどん 鶏肉の天ぷら 山芋とろろ	ごはん 味噌汁 鶏のマーマレード煮 マカロニのチーズクリーム 人参とピーマンの胡麻和え
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ごはん スープ チーズハンバーグ 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーサラダ	おにぎり 肉そば ひじき煮 鶏とねぎのさつま揚げ	ごはん 味噌汁 イワシの山椒煮 シュウマイ 茎わかめのさっぱり和え	ごはん 味噌汁 チーズ入りチキンカツ 小松菜と薄揚げの煮浸し 柿なます	ごはん 味噌汁 鯖のみぞれ煮 青菜と海老の炒め物 おからとツナのサラダ	ごはん 味噌汁 タラの味噌焼き 彩り卵とじ 秋の実りサラダ
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
赤飯 味噌汁 鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう オクラと長芋の和え物	ごはん 味噌汁 鯖の照焼き レバーの生姜煮 ほうれん草の白和え	牛丼 味噌汁 豆乳がんもの含め煮 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	ごはん 味噌汁 豚の甘辛煮 さつま芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが だし巻き卵 茎わかめのさっぱり和え	ごはん 中華スープ メンチカツ とうもろこしと豆のチリソース煮 ほうれん草のお浸し
10月30日	10月31日				
ごはん かぼちゃシチュー キャベツのマリネ ぶどうミルクプリン	ごはん 味噌汁 白身フライ さつま揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え				