



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 | | | | |