

# 10月の献立表



特別養護老人ホーム 浅川苑

TEL: 042-593-1165

日曜日 1	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
ご飯 豚肉のにんにく炒め 高野豆腐とひじき煮 ブロッコリーのマヨ和え みぞれ和え	ご飯 海老と春菊のかきあげ 小松菜の信田煮 もやしと胡瓜の和えもの 南瓜のグラッセ	ご飯 チンジャオロース風 炒り豆腐 隠元のごま和え しば漬け	ご飯 鶏肉の酢醤油煮 大根と長芋煮 白菜のおひたし 赤しその実漬け	ご飯 木の葉煮 さつまいも甘煮 菜の花とハムの和え物 切干煮	ご飯 手作りがんも揚げ出し ブロッコリーと茸のソテー 柚子大根 黒豆	ご飯 ひじきハンバーグ 南瓜煮 キャベツと水菜のサラダ 梅干し
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 あじの蒲焼風 五目豆 菜の花のなめ茸和え さつま芋蒸し	ご飯 けんちん蒸し ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ほうれん草のごま和え	ご飯 肉団子のスープ煮 茄子の含め煮 胡瓜とカニの酢の物 たくあん	ご飯 赤魚粕漬け焼き 芋煮 隠元の土佐マヨネーズ和え 桜でんぶ	ご飯 豆腐の中華旨煮 かぶのサラダ 人参しりしり 昆布佃煮	ご飯 鶏の香り焼き 青梗菜の中華煮 ポテトサラダカレー風味 しその実漬け	ご飯 肉じゃが なすのそぼろ味噌炒め煮 キャベツのサラダ しゅうまい
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 中華風玉子とじ 白滝と大根の真砂炒め 菜の花おかか和え 三色豆	ご飯 のしどり(味噌あん) 里芋煮物 菜の花の辛子和え もやしの海苔酢和え	ご飯 いわしのつみれ焼き じゃが芋の煮物 キャベツの生姜和え さくら大根漬け	ご飯 家常豆腐 ピーマンと大根のジャコ炒め もやしのドレッシング和え 鮭フレーク	ご飯 鮭の南部焼き ふろふき大根 白菜とみかんのサラダ ひじき煮	ご飯 煮豚 白いんげん豆のベーコン煮 ブロッコリーのサラダ 厚焼き玉子(冷)	ご飯 白身魚のフライ さつまいものレースン煮 もずくの和えもの ウズラ玉子カレー煮
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 ポークビーンズ 竹輪ともやしの煮物 白菜の錦糸和え ブロッコリーのソテー	ご飯 カニ玉 さつま芋と鶏肉の煮物 きゅうりの漬物 法蓮草のおひたし	ご飯 手作りコロッケ 五目豆 ひじきのごま酢和え 春菊のおかか和え	ご飯 棒々鶏風 青菜の煮びたし かぼちゃのサラダ 昆布佃煮	ご飯 カラスカレイのマリネ もやしの炒り煮つけ 金時豆煮 菜の花からし和え	さつま芋ご飯 かじきの煮つけ がんと隠元の煮物 白菜のゆかり和え 焼きなす	ご飯 麻婆なす豆腐 ポテトサラダ ひじき煮 桜でんぶ
29	30	31	<p>* 冷たいまま召し上がる和え物(黄色いカップ) を外し、1分程度電子レンジにかけて、 お召し上がり下さい</p>			
ご飯 サバの味噌煮 さつま芋のいとこ煮 法蓮草の海苔和え もやしの炒り煮つけ	ご飯 キャベツのはさみ蒸し 切干大根の信田煮 塩昆布和え うぐいす豆	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ 里芋の煮物 春雨の中華酢の物 春菊おかか和え				

※行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。