

10月

デイサービス軽井沢

月間献立表



	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
昼食	栗ご飯 すまし汁 ハムカツ エビボールの煮物 冷奴	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ ひじきと薩摩揚げの煮物 ブロッコリーと若布のわさび和え	ご飯 みそ汁 サワラのレモン蒸し 鶏肉とかぶの煮物 おくらのポン酢和え	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼き 冬瓜と貝割のフレンチ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの金平 冷奴	さつま芋ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根と隠元の含め煮 ほうれん草のピーナツ和え
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
昼食	ご飯 みそ汁 フライ 2種 蓮根と厚揚げの煮物 胡瓜と若布の酢の物	チャーハン スープ しゅうまい 菜の花の甘酢和え	ご飯 みそ汁 麻婆なす 水餃子 隠元のごま和え	ご飯 みそ汁 牛皿 キャベツとじゃこの炒め物 長芋と若布のめんつゆ和え	ご飯 すまし汁 アジの塩焼き 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 肉野菜炒め 菜の花のしらす和え
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
昼食	ご飯 スープ 豚肉の生姜焼き 里芋のカニカマあんかけ 小松菜とザーサイの中華和え	ご飯 豚汁 サワラの西京漬焼き たこ生姜天の煮物 レンコンゆずマリネ	ご飯 みそ汁 タラのつけ焼き ハムとカリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 みそ汁 茹で豚 田舎がんもの煮物 胡瓜とカニカマの和風和え	ご飯 みそ汁 とり天 三角しのだの煮物 長芋のわさび和え	ご飯 みそ汁 サバの生姜焼き 薩摩揚げと刻み昆布の煮物 もやしの青しそ和え
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
昼食	ご飯 みそ汁 ホキの蒸し焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え	ハヤシライス スープ サラダ フルーツ	ご飯 スープ 豚肉のオイスター炒め 切り昆布と帆立の含め煮 蒸し茄子	ご飯 すまし汁 鮭の西京漬焼 薩摩揚げとかぶの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げとレンコンの煮物 むきエビと胡瓜の酢の物	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ビーフンソテー オクラの和え物
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
昼食	ご飯 みそ汁 メバルのみりん漬焼き クリームシチュー ブロッコリーのめんつゆ和え	ご飯 みそ汁 ホキのムニエル 薩摩揚げとエリンギの煮物 ハムと連そうの和え物	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け 豚肉と白菜の旨煮 春菊のピーナツ和え		
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	さつま芋のおしるこ	南瓜のプリン		