



献立表

	月	火	水	木	金	土
日付	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 10月に入り涼しい日が増えましたね。 三郷ケアセンターは、10月に入り開設30周年を迎えます。12日には、30周年のお祝いとして「開設30周年記念メニュー」をご用意していますのでどんなメニューが出てくるのか、ぜひ楽しみに！ 			10月1日	10月2日	10月3日
昼食				【デ 他外】 A.パン/B.ごはん 味噌汁 タラのバター醤油焼き ほうれん草のソテー コーヒーゼリー牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き さつま揚げの生姜炒め 梨	豚丼 味噌汁 切干大根の煮物 塩まんじゅう
日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
昼食	ごはん 味噌汁 ホキの七味焼き なすの炒め物 バナナ	焼肉丼 味噌汁 れんこんの梅金平 みかん牛乳寒天	ごはん 味噌汁 サバの酢煮 白菜のおかか炒め 人形焼き	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん ミルクスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ カステラ	高菜ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き さつまいものそぼろ煮 生野菜サラダ	キーマカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー パインムース
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
昼食	開設30周年 ★記念メニュー★ 	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き 刻み昆布の煮物 わかめの生野菜サラダ	こだわりの とんこつラーメン 水餃子の中華煮込み 揚げなすの甘辛煮 メロンゼリー	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん ポタージュスープ サケのピザ風焼き ゆで卵 シュークリーム	【ライブクックBBQ】 	さつまいもごはん すまし汁 豚肉のごま味噌炒め 厚揚げの和風煮 キウイフルーツ
日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
昼食	わかめごはん 味噌汁 サバの塩麹焼き 金平ごぼう きなこプリン	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢照り焼き さつま揚げの煮物 ぶどう	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーソテー ヨーグルト	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニソテー 生野菜サラダ	鶏照り丼 味噌汁 なすの揚げ浸し もみじ饅頭	ごはん 味噌汁 サワラのきのこあんかけ ビーフンのコンソメ炒め 料理クラブデザート
日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
昼食	ナポリタン コンソメスープ カリフラワーのソテー かぼちゃの生野菜サラダ	ごはん 味噌汁 サワラの香梅煮 いんげんの味噌炒め バームクーヘン	他人丼 味噌汁 もやし中華炒め みかんヨーグルト	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん クリームシチュー きのこのバターソテー たまごサラダ オレンジ	赤飯 すまし汁 サバの味噌煮 桜海老と チンゲン菜の炒め物 誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根とイカの煮付け かぼちゃプリン