



# 10月分

# 献立表



岩見沢メディカルモールデイサービスセンターあすも

※献立は材料の都合で変更になる場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1	2	3	4	5
昼食		御飯 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐 中華スープ 	きのこそば ミニかき揚げ丼 新漬け 	御飯 あんかけ豆腐 小松菜の炒め煮 卵の花 味噌汁 	御飯 鶏肉と野菜の蒸し物 ひじきの煮物 お浸し 味噌汁	御飯 ブラウンシチュー フルーツポンチ 豆のサラダ オニオンスープ
おやつ		フルーチェ	かぼちゃ団子	たい焼き	プチシュー	みたらし団子
日付	7	8	9	10	11	12
昼食	ホタテの炊き込み御飯 冷や奴 漬物 小鉢 味噌汁 	御飯 煮魚 なすと豆腐の揚げだし もやしの和え物 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 イカと野菜の炒め物 酢れんこん すまし汁	御飯 蟹甲羅グラタン 炒り豆腐 コールスロー 味噌汁	五目御飯 サワラの葱蒸し 新漬け そうめん汁 	あんかけ焼きそば 焼売 スープ 
おやつ	プリン	ワッフル	エクレア	いももち	ようかん	ドーナツ
日付	14	15	16	17	18	19
昼食	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 小鉢 味噌汁 	御飯 メンチカツ 豆腐田楽 漬物 味噌汁 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 青梗菜のお浸し 小鉢 味噌汁	御飯 白身魚の中華蒸し 焼売 フルーツ 中華スープ 	わかめ御飯 味噌ラーメン 春巻き フルーツポンチ	御飯 煮魚 にんじんともやしのザーサイ和え なすの味噌炒め 味噌汁
おやつ	まんじゅう	蒸しパンケーキ	コーヒーゼリー	たこ焼き	カステラ	プチシュー
日付	21	22	23	24	25	26
昼食	御飯 ソイの揚げ煮 きんぴらごぼう 切り干し大根の煮物 味噌汁	きのこ御飯 鱈の野菜あんかけ 新漬け 味噌汁 	御飯 ミックスフライ マカロニサラダ 小鉢 味噌汁 	鮭のザンギ丼 煮物 漬物 味噌汁 	御飯 煮魚 春雨サラダ ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 	御飯 鶏肉のさっぱり焼き コールスロー 小鉢 コンソメスープ
おやつ	わらび餅	今川焼き	蒸しパンケーキ	サツマイモのカップケーキ	いももち	たい焼き
日付	28	29	30	31		
昼食	御飯 ほっけのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 白菜のなめたけ和え 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの浅漬け 味噌汁	御飯 油淋鶏 漬物 クラゲの酢の物 中華スープ 	御飯 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ フルーツポンチ コンソメスープ		
おやつ	フルーチェ	エクレア	誕生日ケーキ	みたらし団子		