



# 10月分 献立

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                                                                                     |
| 昼食  |  |                                                  | 梅しらすご飯<br>白身魚の塩野菜餡かけ<br>小鉢<br>漬物<br>味噌汁   | ご飯<br>海老フライの卵とし<br>煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁     | わかめご飯<br>きつねうどん<br>卵の花<br>漬物            | ご飯<br>麻婆豆腐<br>焼売<br>ほうれん草とモヤシ炒め<br>スープ                                                |
| おやつ |                                                                                   |                                                  | 駄菓子                                       | エクレア                                      | ゼリー                                     | 枝豆                                                                                    |
| 日付  | 6                                                                                 | 7                                                | 8                                         | 9                                         | 10                                      | 11                                                                                    |
| 昼食  | 挽き肉と豆のカレー<br>豆腐サラダ<br>福神漬け<br>スープ                                                 | ご飯<br>ブリの葱味噌焼き<br>菜の花とえのきの辛子和え<br>マカロニサラダ<br>味噌汁 | 餡かけ焼きそば<br>焼売<br>小鉢<br>スープ                | ご飯<br>鶏の醤油麹焼き<br>南瓜の甘煮<br>小鉢<br>味噌汁       | 栗ご飯<br>煮魚<br>小鉢<br>ほうれん草と茸の和え物<br>すまし汁  | ご飯<br>ミックスフライ<br>筍土佐煮<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁                                               |
| おやつ | 季節のおやつ                                                                            | 季節のおやつ                                           | 季節のおやつ                                    | 季節のおやつ                                    | 季節のおやつ                                  | 季節のおやつ                                                                                |
| 日付  | 13                                                                                | 14                                               | 15                                        | 16                                        | 17                                      | 18                                                                                    |
| 昼食  | ご飯<br>和風ソースハンバーグ<br>五目巾着煮<br>酢の物<br>味噌汁                                           | ハヤシライス<br>豆サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>スープ               | ご飯<br>ほっけの醤油麹焼き<br>ポテトサラダ<br>小鉢<br>味噌汁    | ご飯<br>味噌カツ<br>煮物<br>和え物<br>味噌汁            | ご飯<br>鰯のネギ塩焼き<br>野菜胡麻和え<br>炒り豆腐<br>味噌汁  | ご飯<br>鶏肉のポン酢煮<br>餡かけ豆腐<br>桜エビとオクラお浸し<br>スープ                                           |
| おやつ | どら焼き                                                                              | ババロア                                             | エクレア                                      | フライドポテト                                   | もみじ饅頭                                   | お好み焼き風                                                                                |
| 日付  | 20                                                                                | 21                                               | 22                                        | 23                                        | 24                                      | 25                                                                                    |
| 昼食  | ご飯<br>鶏肉のトマトソース<br>ジャーマンポテト<br>和え物<br>味噌汁                                         | ご飯<br>肉豆腐<br>かにかまとインゲンのマヨ和え<br>切り干し大根煮<br>味噌汁    | ご飯<br>肉じゃが風コロッケ<br>マカロニサラダ<br>ひじき煮<br>味噌汁 | ご飯<br>煮魚<br>春菊と竹輪の胡麻和え<br>長いもの味噌炒め<br>味噌汁 | ご飯<br>油淋鶏<br>小松菜の笹かま和え<br>焼売<br>味噌汁     | チキンカレー<br>福神漬け<br>サラダ<br>スープ                                                          |
| おやつ | パンオショコラ                                                                           | 駄菓子                                              | カステラ                                      | プリン                                       | ようかん                                    | プチシュー                                                                                 |
| 日付  | 27                                                                                | 28                                               | 29                                        | 30                                        | 31                                      |                                                                                       |
| 昼食  | ご飯<br>醤油ラーメン<br>小鉢<br>沢庵                                                          | ご飯<br>ソイのきのこ餡<br>炒り豆腐<br>がんも煮<br>味噌汁             | ご飯<br>ホワイトシチュー<br>コーンサラダ<br>和え物<br>スープ    | ご飯<br>チキン南蛮<br>サラダ<br>胡麻和え<br>味噌汁         | ご飯<br>味噌煮込みハンバーグ<br>豆腐サラダ<br>小鉢<br>すまし汁 |  |
| おやつ | たこ焼き                                                                              | 誕生日ケーキ                                           | カボチャぜんざい                                  | 枝豆                                        | パンケーキ風                                  |                                                                                       |