

10月 ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご
 テイサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
30 	1 ごはん 大安 味噌汁 野菜コロッケ ほうれん草の胡麻和え もやしの和え物	2 チャーハン 赤口 味噌煮 シューマイ キャベツのおかか和え 漬物	3 ごはん 先勝 味噌汁 鶏のおろし煮 ポテトサラダ 煮豆	4 しらすごはん 友引 味噌汁 根菜の煮物 マカロニサラダ オムレツ	5 ごはん 先負 そうめん汁 鮭のみそ焼き 茄子の揚げびたし たまごサラダ	6 ごはん 仏滅 中華スープ ギョーザ 春雨サラダ 白菜炒め
7 大安 	8 体育の日 ごはん 赤口 味噌汁 八宝菜 大根サラダ 大学芋	9 ごはん 先負 味噌汁 秋刀魚の梅煮 麩のクリーム煮 金時豆	10 ごはん 仏滅 味噌汁 肉じゃが もやしのナムル 厚焼き玉子	11 ごはん 大安 味噌汁 ロールキャベツ きゅうりの酢の物 里芋の煮っころがし	12 ごはん 赤口 味噌汁 麻婆豆腐 大根の煮物 サツマイモサラダ	13 親子丼 先勝 味噌汁 ツナマヨ和え 黒豆
14 友引 	15 さつまいもごはん 先負 味噌汁 野菜炒め レタスサラダ 煮豆	16 ごはん 仏滅 味噌汁 メンチカツ 麩の煮物 胡麻和え	17 わかめごはん 大安 味噌汁 鮭の塩焼き えび茶巾 切り干し大根煮	18 ゆかりごはん 赤口 すいとん ホッケの塩焼き もやしの炒め物 漬物	19 きのこご飯 先勝 具だくさん汁 揚げだし豆腐 ほうれん草バター	20 くりご飯 友引 味噌汁 油淋鶏 小松菜の煮びたし 黒豆
21 先負 	22 ごはん 仏滅 味噌汁 チンジャオロース 玉子豆腐 酢の物	23 ごはん 大安 味噌汁 すき焼き風 刻み昆布の煮つけ ブロッコリーのサラダ	24 ごはん 赤口 味噌汁 かぼちゃのシチュー なめたけ和え 肉団子	25 ごはん 先勝 味噌汁 回鍋肉 おひたし 厚焼き玉子	26 ごはん 友引 味噌汁 ホッケの塩焼き 厚揚げの煮物 キャベツの胡麻和え	27 ごはん 先負 味噌汁 白身フライ 南瓜のいとこ煮 肉詰めいなり
28 仏滅 	29 ごはん 大安 味噌汁 じゃこ天 刻み昆布の煮物 おひたし	30 ちらしご飯 赤口 味噌汁 中華サラダ レンコンの煮物	31 ごはん 先勝 味噌汁 かぼちゃコロッケ はんぺんときのご炒め もやしの梅和え	<秋の旬のもの>  【柿】 栄養価の高い秋の果物で、ビタミンAとビタミンC、カリウムが豊富です。またタンニンという成分が血管をしなやかにしてくれます。ただし柿は体を冷やす作用があるため、腹痛や下痢をおこすおそれもあるので、食べすぎには注意しましょう。 【栗】 秋の味覚の代表ともいえる栗は、ビタミンCや食物繊維が豊富で、疲労回復や、風邪の予防、便秘解消にも効果的です。 【里芋】 いも類の中で最も低カロリー。また独特のぬめりの成分はムチンといい、脳細胞を活性化するはたらきがあり、老化防止などに効果的と言われています。他に便秘の予防・改善や大腸がんの予防に効果のある食物繊維も含まれています。 【きのこ】 なんととっても食物繊維が豊富。血中のコレステロールを減らしたり生活習慣病の予防、動脈硬化の予防、改善にも効果的です。		



厨房職員特製の
本格炒飯を初めて
お出ししました！



敬老の日は特製お弁当
今秋初の栗ご飯でした。
お彼岸はうさぎ型のハン
バーグでした。

