



# 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  
 ティサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
いちじくのコンポートを作りました 		1 ごはん 大安 みそ汁 八宝菜 なめたけ和え ハムカツ	2 ごはん 赤口 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 煮物	3 ごはん 先勝 みそ汁 かぼちゃのシチュー 切干大根煮 シュウマイ	4 ごはん 友引 みそ汁 肉じゃが ささみの梅巻き	5 ごはん 先負 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え
6 仏滅 	7 ごはん 大安 みそ汁 ロールキャベツ イタリアンサラダ フライドポテト	8 ごはん 赤口 みそ汁 ホッケの塩焼き たまご巾着 胡瓜のゆかり和え	9 ごはん 先勝 みそ汁 野菜炒め 五目豆腐 えび焼売	10 ピラフ 友引 コーンスープ ほうれん草の胡麻和え ひじきの煮物 漬け物	11 ごはん 先負 みそ汁 根菜の煮物 厚焼き玉子 鶏のから揚げ	12 ごはん 仏滅 みそ汁 鮭の西京焼き はんぺんバター 酢の物
13 大安 	14 体育の日 ごはん 赤口 みそ汁 かぼちゃコロッケ おかか和え コーンサラダ	15 栗ごはん 先勝 みそ汁 オムレツきのこがけ 大根の煮物 ほうれん草バター	16 ごはん 友引 みそ汁 カレイの煮つけ ジャーマンポテト エノキの和え物	17 ごはん 先負 みそ汁 アジフライ 麩の煮物 スパサラダ	18 天丼 仏滅 みそ汁 ポテトサラダ 小松菜と厚揚げの煮物	19 カレーライス 大安 みそ汁 小松菜の和え物 たまごサラダ
20 赤口 	21 ごはん 先勝 みそ汁 鮭のクリーム煮 えび茶巾 もやしのおひたし	22 ごはん 友引 みそ汁 揚げ出し豆腐 里芋のそぼろ煮	23 ハヤシライス 先負 みそ汁 マカロニサラダ 煮豆	24 ごはん 仏滅 みそ汁 肉豆腐 もやしのナムル 麩の煮物	25 ゆかりごはん 大安 みそ汁 磯部揚げ ツナサラダ 肉団子	26 ごはん 赤口 みそ汁 メンチカツ スパサラダ 小松菜と厚揚げの煮物
27 先勝 	28 ごはん 仏滅 みそ汁 すき焼き風 酢の物 イカボール	29 ラーメン 大安 移動屋台ラーメンデー	30 ごはん 赤口 みそ汁 ミックスフライ ほうれん草の胡麻和え 茄子の揚げびたし	31 ごはん 先勝 みそ汁 酢豚 ウインナーの卵とじ 大豆のうま煮	ビビンバ丼、好評でした！ 	

良質な脂質を持つ魚が豊富に出回る時季です。とくに10月のサンマの脂質含有量は9月のサンマに比べてぐっと増え、まさに旬の盛りを迎えます。胃腸を温める根菜類や抗酸化力の高い果物もたくさん登場する嬉しい季節です。日々の献立にとり入れたいですね。



野菜 (かぶ、じゃがいも、大根、にんじん)

果物 (柿、ぶどう、梨、いちじく、栗)

魚介 (イカ、イワシ、鮭、サンマ)



盛付けの様子

