



11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  
 テイサーサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 	2 ごはん 先勝 みそ汁 ぶりの照り焼き 麩の煮物 白菜の塩昆布和え	3 文化の日 ごはん 友引 お吸い物 おろしハンバーグ ほうれん草バター	4 ごはん 先負 みそ汁 秋刀魚の梅煮 エビの里芋包み 酢の物	5 カレーライス 仏滅 みそ汁 チキンナゲット 胡瓜ともやしの和え物	6 ごはん 大安 みそ汁 鮭のバター焼き 五目豆腐 コールスローサラダ	7 ビビンバ丼 赤口 みそ汁 肉詰めいなり ポテトサラダ
8 先勝 	9 ごはん 友引 みそ汁 鯖の味噌煮 マカロニサラダ 茶碗蒸し	10 ごはん 先負 みそ汁 野菜炒め たまご巾着 煮豆	11 ごはん 仏滅 みそ汁 ロールキャベツ 厚焼き玉子 スパサラダ	12 ごはん 大安 みそ汁 肉じゃが えのきのおひたし いんげんの胡麻和え	13 赤口  ラーメン 餃子 漬物	14 栗ごはん 先勝 すいとん汁 豚肉の甘辛炒め ごま豆腐
15 仏滅 	16 ごはん 大安 みそ汁 白身フライ 大根の田楽 厚揚げの煮物	17 ごはん 赤口 みそ汁 ハッシュドポテト ひじき煮 なめたけ和え	18 ごはん 先勝 みそ汁 オムレツがけ 里芋の柚子味噌焼き おひたし	19 ごはん 友引 みそ汁 赤魚の煮つけ 大根のきんぴら 卵とじ	20 ごはん 先負 みそ汁 かぼちゃコロック ツナマヨ和え 酢の物	21 仏滅 ハヤシライス たまごスープ ブロッコリーサラダ 海老焼売
22 大安 	23 勤労感謝の日 赤飯 赤口 お吸い物 ささみの竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	24 お客様リクエストメニュー ごはん 先勝 みそ汁 おでん イカリングフライ 果物	25 お客様リクエストメニュー ごはん 友引 みそ汁 すき焼き イカボール 果物	26 お客様リクエストメニュー ごはん 先負 みそ汁 寄せ鍋 ホタテフライ 果物	27 ごはん 仏滅 みそ汁 揚げ出し豆腐 茄子のみそ炒め ウイナー	28 ごはん 大安 みそ汁 ハムカツ 大学いも キャベツのおかか和え
29 赤口 	30 ごはん 先勝 みそ汁 ホッケの塩焼き 肉団子甘酢あん かぶのそぼろ煮	「まごわやさしい」という言葉をご存じですか？栄養バランスの良い食事の覚え方で、これを知っていると誰でも簡単に“体に必要な栄養素をたっぷり含みつつ低カロリー”という理想的な和食メニューが出来るんです。これを取り入れることで、日々の食事の栄養価が自然にアップするそうですよ。				

今年の十五夜  
 (10月1日)は兎型の  
 ハンバーグでした🍷



アンケートでご要望の多かった果物をお出したところ、大好評でした！！特に三条産のシャインマスカットは大人気でした🍷🍷🍷



① 『まごわやさしい』を基本とした食事にしましょう！

まごわやさしい  
 まめ こま わかめ やさい さかな ししいも  
 まめ こま わかめ やさい さかな ししいも