



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
デイサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 先勝 みそ汁 鮭のみそ焼き 大学いも もやしの酢の物	2 友引 かにたま丼 わかめスープ ぎょうぎ ブロッコリーのツナ和え	3 ごはん 先負 みそ汁 さつまいものシチュー エビフライ なめたけ和え	4 ごはん 仏滅 みそ汁 赤魚に煮つけ 茶碗蒸し 春雨サラダ
5 大安 	6 赤口 ごはん みそ汁 酢豚 マカロニサラダ 厚焼き玉子	7 友引 ごはん みそ汁 肉豆腐 のっぺ風 胡瓜の酢の物	8 先負 ごはん みそ汁 アジフライ 高野豆腐の含め煮 もやしと胡瓜の梅和え	9 仏滅 三色丼 みそ汁 切り干し大根煮 さつまいものサラダ	10 大安 ごはん みそ汁 秋刀魚の梅煮 ひじき煮 たまごサラダ	11 赤口 かき揚げうどん 茄子の味噌炒め ポテトサラダ
12 先勝 	13 友引 ごはん みそ汁 ロールキャベツ 切り昆布煮 炒りたまご	14 先負 ごはん みそ汁 野菜炒め 肉団子 煮豆	15 仏滅 親子丼 みそ汁 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物	16 大安 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草バター オクラのおかか和え	17 赤口 いなり寿司 みそ汁 つくねの甘辛煮 コールスローサラダ 漬物	18 先勝 ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 麩の煮物 青梗菜のおひたし
19 友引 	20 敬老の日 先負 	21 仏滅 祝	22 大安 松花堂弁当 週間	23 秋分の日 赤口 祝	24 先勝 祝	25 友引
26 先負 	27 仏滅 ごはん みそ汁 肉じゃが 五目豆腐 キャベツのごま和え	28 大安 カレーライス コンソメスープ フライドポテト 揚げ茄子の生姜煮	29 赤口 ハヤシライス たまごスープ スパサラダ 胡瓜の浅漬け	30 先勝 ごはん みそ汁 筑前煮 スクランブルエッグ ほうれん草のごま和え		

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？9月になると朝夕の暑さも和らぎ、少しずつ過ごし易く一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、サンマや秋ナスをはじめ、きのこ類やさつまいもなど、美味しい食材が出回り、食べる楽しみが広がる季節です。食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなるので、日頃より胃腸にやさしい生活を心がけたいものですね！

