



10月度 月間献立表



あおぞらデイサービス

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付		2日 458 kcal	3日 501 kcal	4日 662 kcal	5日 522 kcal	6日 621 kcal	7日 523 kcal
お昼		菜飯 白身魚の梅肉ソース 高野豆腐の煮物 もやしとわかめの酢の物 味噌椀	ごはん 鶏の香味ソース 小松菜の和え物 煮豆 味噌椀	ごはん 柳川風 茄子の甘味噌かけ フルーチェ 味噌椀	ごはん 白身魚フライ野菜あんかけ 里芋そぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌椀	麻婆丼 さつまいもと昆布の煮物 ヨーグルト わかめスープ	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 かぼちゃの含め煮 青菜のくるみ和え 味噌椀
日付		9日 511 kcal	10日 552 kcal	11日 489 kcal	12日 542 kcal	13日 507 kcal	14日 540 kcal
お昼		♪特別メニュー♪ ピラフ エビフライ フルーツ缶 卵のスープ	ごはん 家常豆腐 かぼちゃの煮物 漬物 お吸い物	ごはん 鱈の南蛮漬け ちくわと里芋の煮物 お浸し お吸い物	ごはん 煮込みハンバーグ 菜種和え 漬物 味噌椀	ごはん 八宝菜 五目炒め 香味漬け 味噌椀	さつまいもごはん 擬製豆腐 花野菜炒め 煮豆 味噌椀
日付		16日 555 kcal	17日 540 kcal	18日 493 kcal	19日 595 kcal	20日 598 kcal	21日 560 kcal
お昼		わかめごはん 赤魚のおろし煮 ビーフンソテー 青菜のからし和え 味噌椀	ビーフきのこカレー 野菜サラダ 香の物 黄桃缶	ごはん チンジャオロース オクラのごま和え 蒸し茄子 味噌椀	親子丼 車麩の煮物 キャベツのごまマヨ和え 味噌椀	ごはん 肉豆腐 ビーフン炒め キャベツの甘酢和え 味噌椀	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌椀
日付		23日 512 kcal	24日 548 kcal	25日 527 kcal	26日 661 kcal	27日 610 kcal	28日 476 kcal
お昼		ごはん 鯖の味噌煮 野菜炒め なめたけおろし すまし汁	ごはん つくねのきのこあん 切り昆布煮 キャベツのしその実和え 味噌椀	わかめごはん 角揚げの味噌煮 肉団子中華あん フルーツポンチ 味噌椀	ごはん 豚の生姜焼き チンゲン菜の煮浸し 浅漬け さつま汁	かけそば 天ぷら盛り合わせ 白菜の柚子和え フルーチェ	ひじきごはん 福袋煮 わさび和え 漬物
日付		30日 510 kcal	31日 554 kcal	<p style="text-align: center;">今月のPR</p> <p style="text-align: center;">今月のスマイルアップデザートは、 芋ようかんを10/9（月）に提供予定です。 楽しみにしててください。</p>			
お昼		わかめごはん 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の含め煮 パイン缶 味噌椀	ごはん 華風卵焼 きんぴら 青菜の和え物 味噌椀				

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。
 ※カロリーは、昼食とおやつ合計値です。