



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
・写真はイメージです

はあむあむ
テイスターセンターさかえ

日

月

火

水

木

金

土

	1 カレーライス 卵スープ 白菜ツナサラダ	2 ごはん みそ汁 鶏肉のオニオンソース 牛房とさつま揚げの金平 長芋のメカブ和え	3 種メニュー 肉うどん ポテトサラダ フチゼリー	4 どんぶりメニュー 親子丼 みそ汁 クロックリーの彩り揚げ	5 ごはん みそ汁 黒カレイのムニエル ツナとクロックリーのオイル和え クレーミー南瓜サラダ	6 ごはん みそ汁 干し豆腐入りチンジャオロース ベつこう煮 からし菜のおかか和え
7	8 ごはん みそ汁 白身魚のねぎ揚げ さつまもちと豚肉のごま味噌煮 白菜のなめたけ和え	9 ごはん みそ汁 白身魚のラタトゥイユ 茄子のそぼろ揚げ キャベツと菜花のわさびマヨ	10 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん さつまもちと昆布の煮物 オクラ湯葉和え	11 ごはん みそ汁 にしんの生姜煮 治部煮風 和風お豆サラダ	12 ごはん みそ汁 ホイルコーロー 里芋のそぼろ餡 ほうれん草と菊花のお浸し	13 ゆかりご飯 みそ汁 かに玉風お魚つみれ 白菜と豚肉の炊き合わせ 菜の花和え
14	15 敬老の日祝い膳 松花堂弁当	16 ごはん かきたま汁 豚肉と茄子の味噌炒め アロツコリーのカニカマ揚げ 小松菜のおろし和え	17 ごはん みそ汁 白鮭の塩焼き 炒り豆腐 青梗菜とえのきの和え物	18 ごはん みそ汁 鶏肉と茄子のさっぱり煮 高野豆腐の野菜揚げ ささげのお浸し	19 ごはん みそ汁 赤魚の酒蒸し 豚肉と野菜の炒め煮 昆布豆	20 ごはん みそ汁 メノイルのごま味噌焼き かぶとひき肉のトロトロ煮 からし菜の大豆ミート和え
21	22 ごはん みそ汁 にしんの蒲焼き 厚揚げの白出し煮 木目と人参の中華サラダ	23 ごはん すまし汁 サバの赤味噌煮 蒸し鶏と青梗菜の炒め にんじんのしりしり	24 ごはん みそ汁 デミグラスソースハンバーグ カリッラッのステーキ和え 枝豆とキャベツのソテー	25 ごはん みそ汁 ブリの甘酢揚げ かぶとひき肉のトロトロ煮 長芋のねばねば和え	26 ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 臭だくさんコンソメ煮 ほうれん草と椎茸の白和え	27 ごはん みそ汁 ソーボー豆腐 焼き餃子 サラダ風ポテト卵の花
28	29 ごはん みそ汁 肉団子の薄くずあん 南瓜の含め煮 切り昆布の煮物	30 ごはん みそ汁 柔らか豚の生姜焼き がんもどきの含め煮 小松菜ナムル				おやつを自分で作って 食べたりと普段は行わないことも 皆さんでワイワイ言いながら行っ ています！やっぱりみんなが食べ るご飯やおやつはおいしい！！

秋分の日豆知識



秋分の日「秋のお彼岸」の中日にあたり、1日の昼と夜の長さが同じになります。そしてだんだん夜の長さが長くなって冬に向かっていきます。秋分の日「ご先祖様を敬い亡くなった人を偲ぶ日」とされています。旬の食べ物の代表は、鯖、秋刀魚、イモ類、秋ナス、きのこ類、柿、梨など、どれも秋の代表選手ですね。旬のものは一年で特に栄養が豊富です。皆さんも是非「秋の味覚」を楽しんでみてくださいね。

