

# さくらの里10月予定献立表

現 場：さくらの里

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ご飯 肉じゃがコロッケ 玉葱ともやしの炒め物 フレンチサラダ コンソメスープ	ご飯 ～舌平目のムニエル～ 小松菜の辛子和え トマトサラダ 清まし汁	ご飯 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 茶福豆 味噌汁
	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 赤魚の西京焼き 人参饅頭の銀あんかけ 茄子の茗荷和え 清まし汁	ご飯 焼き餃子 青梗菜とホタテの炒め物 杏仁豆腐 中華スープ	～寒露～ ご飯 ニシンの寒露煮 豆腐と蟹の薄くず煮 小松菜和風サラダ 味噌汁	きのこご飯 ブリの塩焼き キャベツ四色和え 白花豆煮 味噌汁	～鶏ささみ梅風味パスタ～ 柿と青菜の白和え 長芋のとんぶり和え りんごジュース
	13	14	15	16	17
昼食	～スポーツの日ランチ～ 青菜おにぎり(混ぜ) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの胡桃和え 厚焼玉子 ミルージュ	ご飯 擬製豆腐 ふろふき大根 白菜の即席漬け 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ さつまいもレモン煮 もやしサラダ 味噌汁	～銀杏ご飯～ 天ぷら盛り合わせ 南瓜饅頭帆立あん 茄子の即席漬け 清まし汁	ご飯 豚肉と野菜の味噌煮 ワカメと蟹の酢の物 金時豆 清まし汁
	20	21	22	23	24
昼食	～お楽しみ鶏飯～ ご飯 選べる具材 だし汁 青梗菜と海老の和え物 茶福豆	ご飯 豚肉の生姜焼き レンコンのたらこ炒め 白花豆 味噌汁	～栗ご飯～ サワラの酒蒸し ごぼう土佐煮 うぐいす煮豆 味噌汁	ご飯 すき焼き鍋 蕪のサラダ 三色豆	～松茸御膳～ 松茸ご飯 秋鮭のバター醤油蒸し 焼き物(松茸) 大根の塩麹漬け 土瓶蒸し風お吸い物
	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜と桜えび和え 白花豆煮 清まし汁	～世界の料理・スペイン～ パエリア トルティージャ(スペイン風オムレツ) サルピコン(サラダ) ソハ・テ・アホ(ニンニクスープ)	中華丼 春巻き 春雨中華サラダ マンゴープリン 中華スープ	ご飯 ～トマト鍋～ 南瓜のそぼろ煮 蕪レモン和え	ご飯 サーモンの刺身 大根の帆立あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁