

## 喜楽の家 デイサービスセンター 10月 献立表 (10月1日~13日)

10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)
<b>あじの味噌煮</b> 白菜とさつま揚げの煮浸し <b>ずいきの煮物</b> 若布と干しエビの当座煮	<b>若鶏の塩焼き</b> <b>麻婆豆腐</b> 山菜やわか煮 ひじき煮	<b>クロメバルの塩焼き</b> ちくわの炒り煮 おくらのごま和え なめこもずく	<b>鶏肉のネギソース炒め</b> ぐずし豆腐 モロヘイヤの辛子和え カニ風味玉子	<b>酢豚</b> <b>八宝菜</b> きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し	<b>鮭のおろしポン酢かけ</b> 玉子ときくらげの彩り炒め キャベツの昆布和え 吹寄煮
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
<b>牛しぐれ煮</b> <b>エビチリ</b> おくらのおかか和え 中華春雨	<b>とろほっけ照り焼き</b> さつま芋と栗のごま和え 小松菜とツナの煮浸し 蒸し鶏の柚子こしょう和え	<b>山菜と鶏肉の塩炒め</b> 豆腐と隠元のそぼろあん 青菜のお浸し なめこみぞれ和え	<b>天然ブリの照り焼き</b> 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え れんこん金平	<b>鶏すき煮</b> 野菜とウィンナーの炒めもの おくらとひじきの和え物 シノの香莖わかめ	<b>にしんの中華ソース</b> 野菜のおろし南蛮 小松菜の酢味噌和え 切干大根

上記メニューの他に、汁ものとデザートがつきます。

