2022年

東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
10月献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	1	1
						秋刀魚の竜田揚げ 肉豆腐 じゃが芋の煮物 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁
						りんごのコンポート ヨーグルト添え
2	3	4	5	6	7	8
	栗ご飯 お刺身 天ぷら 茶碗蒸し 春菊の白和え 彩りおさつ 清汁 開設記念日 御膳	鰯つみれの味噌煮 鶏肉の葱味噌焼き イワシの日 豆腐のきのこあんかけ 茄子とピーマンの炒め物 ポテトサラダ 清汁	鮭のマヨネーズ焼き 和風きのこハンバーグ チンゲン菜のクリーム煮 れんこんの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	金目鯛の卸し煮 鶏の照り焼き 秋野菜のトマト煮 キャベツと卵の炒め物 かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え 味噌汁	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	白身魚の蒸し物　菊と三つ葉のあんかけ 肉じゃが ひじき煮 小松菜の卵とじ れんこんのマリネ 味噌汁
	宇治抹茶と黒みつきな粉のロールケーキ	カスタードワッフル	栗ぜんざい	りんごのカスタード焼き	どら焼き	栗まんじゅう＆京あられ
9	10	11	12	13	14	15
	ねぎとろ丼 鶏の中華風鍋照り焼き まぐろの日 さつま芋と刻み昆布の煮物 ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁	赤飯（北海道産大納言小豆使用） 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 お誕生日会 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 巨峰＆柿 清汁	カラスガレイ甘酢あんかけ 鶏の卸し煮 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁	鮭の生姜焼き 牛肉コロッケ さつま芋の日 かぶと油揚げの煮物 ごぼうの鶏そぼろ炒め ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁	秋刀魚の蒲焼き 餃子 さつま芋の金平風 小松菜のしらす和え ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 味噌汁	鮭の鍋照り焼き　大葉仕立て 豚の生姜焼き 切干大根煮 もやし・わかめ・トマトのお浸し ほうれん草と白菜の生姜和え 味噌汁
	とろける杏仁豆腐	ショートケーキ	プリン	大学芋	もみじまんじゅう	マロンババロア
16	17	18	19	20	21	22
	カラスガレイの葱味噌焼き 鶏とかぶの治部煮 さつま芋の甘露煮 もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁	金目鯛の煮付け ミートローフ じゃが芋のカレー風味煮 金平ごぼう 卸し酢和え 味噌汁	秋刀魚の塩焼き 栗と鶏の炒り煮 茄子の煮物 秋野菜と鮭の豆腐チャンプル 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	カラスガレイの梅風味焼き 野菜たっぷり八宝菜 南瓜煮 にらとタラコの炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	鮭の香味焼き 麻婆豆腐 小松菜と厚揚げの煮物 大根金平 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁	カラスガレイの青じそ風味焼き チンジャオロース 里芋の甘味噌かけ 小松菜の三色炒め ツナサラダ 清汁
	今川焼き	ぶどうゼリー	栗蒸しようかん	ロールケーキ	チョコレートババロア	芋ようかん
23	24	25	26	27	28	29
	大海老フライ 筑前煮 茄子のそぼろ煮 さつま芋のサラダ もやしとえのきの和え物 味噌汁	鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 大根とさつま揚げの煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 タラモサラダ 清汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	銀だらの黄身焼き すき焼き風煮 じゃが芋のおかか煮 きのこと白菜のツナ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	カラスガレイの葱風味焼き 豚の角煮 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のコーンソテー マカロニサラダ 味噌汁	金目鯛のさらさ蒸し チキンソテー　トマトソース 国産とり肉の日 だし巻玉子　大根卸し添え じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	あんみつ	あんぱん	マロンクレープ	栗かすてらまんじゅう	スイートポテト	南瓜のパンケーキ
30	31					
	鮭のホイル蒸し 南瓜ハンバーグ ハロウィン ポトフ 小松菜・ハム・もやしの炒め物 大根と帆立のサラダ パンプキンスープ					
	南瓜プリン					

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
ご遠慮なくお申し付けください。
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください