



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	2	3	4	5	6	7
	<p><b>開設記念日 御膳</b></p> <p>手まり寿司</p> <p>茶碗蒸し 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 春菊の白和え</p> <p>豚汁</p>	<p>鮭のマヨネーズ焼き 鶏の中華風鍋照り焼き</p> <p>大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯辺和え 南瓜サラダ 味噌汁</p>	<p>鰯つみれの味噌煮 豚肉の味噌漬け焼き</p> <p>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</p>	<p>金目鯛の卸し煮 鶏の照り焼き</p> <p>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</p>	<p>鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き</p> <p>長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁</p>	<p>鮭のホイル焼き 肉じゃが</p> <p>ひじき煮 小松菜の卵とじ かぶと柿の酢の物 味噌汁</p>
	芋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	プリン	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
8	9	10	11	12	13	14
	<p>秋刀魚の竜田揚げ 肉豆腐</p> <p>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</p>	<p>ねぎとろ井 トマト煮込みハンバーグ まぐろの日 トマトの日</p> <p>ブロッコリーと海老の炒め物 冷やしキャベツの煮浸し 彩りおさつ 味噌汁</p>	<p>カラスガレイ甘酢あんかけ 鶏の卸し煮</p> <p>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</p>	<p>鮭の生姜焼き 牛肉コロッケ</p> <p>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</p>	<p>秋刀魚の蒲焼き 餃子</p> <p>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</p>	<p>鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の野菜あんかけ</p> <p>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</p>
	りんごのコンポート ヨーグルト添え	とろける杏仁豆腐	栗ぜんざい	大学芋	もみじまんじゅう	抹茶ババロア
15	16	17	18	19	20	21
	<p>カラスガレイの葱味噌焼き 鶏とかぶの治部煮</p> <p>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</p>	<p>金目鯛の煮付け ミートローフ</p> <p>じゃが芋のカレー風味煮 金平ごぼう 卸し酢和え 味噌汁</p>	<p>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 がんと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 巨峰&amp;柿 清汁</p>	<p>カラスガレイの梅風味焼き 野菜たっぷり八宝菜</p> <p>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</p>	<p>鮭の香味焼き 麻婆豆腐</p> <p>チンゲン菜のクリーム煮 大根金平 彩り野菜の醤油仕立て 味噌汁</p>	<p>カラスガレイの青じそ風味焼き はんぺん肉詰め煮</p> <p>里芋の甘味噌かけ 小松菜の三色炒め ツナサラダ 清汁</p>
	今川焼き	ぶどうゼリー	ショートケーキ	ロールケーキ	チョコレートババロア	りんご入り芋ようかん
22	23	24	25	26	27	28
	<p>鮭の和風バター焼き チキンカレー</p> <p>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</p>	<p>鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め</p> <p>小松菜と厚揚げの煮物 れんこんの炒め物 タラモサラダ 清汁</p>	<p>秋刀魚の塩焼き 栗と鶏の炒り煮</p> <p>茄子の揚げ浸し 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</p>	<p>銀だらの黄身焼き すき焼き風煮</p> <p>じゃが芋のおかか煮 きのこ白菜のツナ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁</p>	<p>カラスガレイの葱風味焼き 豚の角煮</p> <p>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</p>	<p>金目鯛のさらさ蒸し チンジャオロース</p> <p>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</p>
	あんみつ	あんぱん	栗蒸しようかん	栗かすてらまんじゅう	スイートポテト	栗のケーキ
29	30	31	26	27	28	29
	<p>大海老フライ 筑前煮</p> <p>茄子のそぼろ煮 さつま芋のサラダ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁</p>	<p>サーモンと南瓜のグラタン 南瓜ハンバーグ</p> <p>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</p>				
	南瓜の蒸しパン	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