



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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		栗ご飯 お刺身 天ぷら 茶碗蒸し 秋色の白和え 清汁 宇治抹茶と黒みつきな粉のロールケーキ	豆腐と白身魚のふんわりハンバーグ 麻婆豆腐 海老と大根のスープ煮 じゃが芋の炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁 プリン	金目鯛の卸し煮 鶏の照り焼き 里芋の甘味噌がけ 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 清汁 りんごのカスタード焼き	鯛つみれの味噌煮 豚肉の味噌漬け焼き 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 どら焼き	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鯛の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 巨峰&柿 清汁 ショートケーキ	
6	7	秋刀魚の竜田揚げ 肉豆腐 じゃが芋の煮物 かぶと柿の酢の物 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	鯛のマヨネーズ焼き 鶏の中華風鍋照り焼き 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	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	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 厚揚げと茄子のみぞれ煮 冷やしキャベツの煮浸し 彩りおさつ 味噌汁 ロールケーキ	白身魚の蒸し物 菊と三つ葉のあんかけ 鶏のパン粉焼き 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 もみじまんじゅう	鯛の鍋照り焼き 大葉仕立て 親子丼 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 栗まんじゅう&京あられ
13	14	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 今川焼き	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 カスタードワッフル	鯛のホイル焼き 豚肉の生姜焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁 ホットケーキ	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 スイートポテトサンド	鯛の香味焼き 鶏の野菜あんかけ 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 マロンババロア	チキンライス 和風パスタ エビフライ ミニハンバーグ まるごとグラタン ブロッコリーのタルタル和え 野菜コンソメスープ プリンパフェ
20	21	鯛の和風バター焼き 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 あんみつ	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 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁 あんぱん	秋刀魚の塩焼き 栗と鶏の炒り煮 茄子の揚げ浸し 秋野菜と鯛の豆腐チャンプル 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 栗蒸しようかん	銀だらの黄身焼き すき焼き風煮 じゃが芋のおかか煮 きのこ白菜のツナ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁 栗かすてらまんじゅう	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 スイートポテト	金目鯛のさらさ蒸し チンジャオロース 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 栗のケーキ
27	28	大海老フライ 筑前煮 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 ぶどうゼリー	鯛の胡麻味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 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 りんご入り芋ようかん	白身魚のカレームニエル 南瓜コロッケ 秋野菜のトマト煮 ひじきと豆腐の炒め物 さつま芋の胡麻和え 味噌汁 南瓜の蒸しパン	サーモンと南瓜のグラタン 南瓜ハンバーグ 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		
<p>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。</p>							

※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