

# 週間献立

秋空が高く澄み渡り、木々の葉も色づき始める季節となりました。

秋の味覚の1つでもある栗には、バランスよく栄養が含まれており、美肌効果が期待できます。

その他にも、疲労回復・便秘改善・免疫力を高めるなど多くの効果があります。

食欲の秋、美味しいものをたくさん食べて秋を満喫しましょう。



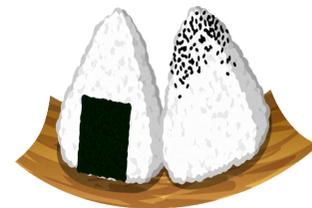
	月	火	水	木	金	土
	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
ふ つ ら	御飯 赤魚の七味焼き 付) ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・わかめ) おやつ(きなこプリン)	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁 おやつ(人形焼き)	御飯 白身魚のマスタード焼き 付) ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜) おやつ(オレンジゼリー)	御飯 松風焼き 付) アスパラ 青梗菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割) おやつ(ドーナツ・カスタード)	御飯 マトウダイの照り焼き 付) 小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ) おやつ(抹茶どら焼き)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・わかめ) おやつ(水ようかん)
や わ ら か	御飯 太刀魚の七味焼き 付) 菜の花 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・あおさ) おやつ(きなこプリン)	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え お吸物(はんぺん・とろろ) おやつ(黒糖ムース)	御飯 白身魚のマスタード焼き 付) ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・菜の花) おやつ(オレンジゼリー)	御飯 松風焼き 付) いんげん 白菜のお浸し りんごのコンポート お吸物(そうめん・オクラ) おやつ(カスタードプリン)	御飯 マトウダイの照り焼き 付) 菜の花 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(長葱・大豆) おやつ(抹茶プリン)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) そら豆・人参 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(おつゆ麩・あおさ) おやつ(水ようかん)
ミ キ サ ー	全粥 赤魚のごま醤油焼き 付) ピーマン 金平ごぼう フルーツ(みかん) みそ汁 おやつ(きなこプリン)	全粥 牛すき煮 卵サラダ きゅうりのおろし酢和え お吸物 おやつ(黒糖ムース)	全粥 白身魚のマスタード焼き 付) ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁 おやつ(オレンジゼリー)	全粥 松風焼き 付) 人参 青梗菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物 おやつ(カスタードプリン)	全粥 たらの照り焼き 付) 小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(みかん) みそ汁 おやつ(抹茶プリン)	全粥 鶏肉のタルタルソース焼き 付) 人参 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁 おやつ(水ようかん)

# 食欲の秋



令和6年 豊潤館 デイサービス

## 週間献立



	月	火	水	木	金	土
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
ふ つ ら	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・わかめ) おやつ(グレープゼリー)	御飯 しいらのムニエル 付) スナッフエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン) おやつ(季節の果物・柿)	かき揚げそば (具) 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス) おやつ(粒あんぱん)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・渦巻き麩) おやつ(抹茶プリン)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付) いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜) おやつ(ばかうけ)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(青梗菜・蒲鉾) おやつ(かすてら饅頭)
や わ ら か	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ りんごのコンポート 中華スープ(冬瓜・あおさ) おやつ(グレープゼリー)	御飯 白身魚のムニエル 付) ブロッコリー キャベツとベーコンのサラダ うぐいす豆 コンソメスープ(うまい菜・人参) おやつ(季節の果物・柿)	月見そば とりつくね 付) そら豆 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(みかん) おやつ(黒糖ムース)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き なすの煮物 香の物(さくら漬) お吸物(花麩・そうめん) おやつ(抹茶プリン)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付) いんげん・人参グラッセ 菜の花としらすの和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(かぶ・オクラ) おやつ(メロンゼリー)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(白菜・冬瓜) おやつ(プリン)
ミ キ サ ー	全粥 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ おやつ(グレープゼリー)	全粥 さわらのムニエル 付) ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ(マンゴー) コンソメスープ おやつ(季節の果物・柿)	全粥 鶏肉の照り焼き 付) 玉葱・ピーマン ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(黄桃) みそ汁 おやつ(黒糖ムース)	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物 おやつ(抹茶プリン)	全粥 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付) 人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和 フルーツ(マンゴー) みそ汁 おやつ(メロンゼリー)	全粥 えびと厚揚げの塩炒め きゅうりのサラダ 杏仁フルーツ 中華スープ おやつ(プリン)

## 読書の秋



令和6年 豊潤館 デイサービス

## 週間献立



	月	火	水	木	金	土
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
ふつう		御飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱) おやつ(ドームケーキあん)	御飯 赤魚の西京焼き 付) いんげん 青梗菜の辛子和え フルーツ(バナナ) けんちん汁 おやつ(抹茶水ようかん)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ) おやつ(吹雪饅頭)	御飯 ほっけの七味焼き 付) オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・わかめ) おやつ(プリン)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬) おやつ(コーヒーサンド)
やわらか		御飯 豚肉の卵とじ ズッキーニソテー 春菊のお浸し 中華スープ(冬瓜・長葱) おやつ(オレンジゼリー)	御飯 ホキの西京漬け焼き 付) そら豆 ほうれん草の辛子和え フルーツ(バナナ) けんちん汁 おやつ(抹茶水ようかん)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・厚揚げ) おやつ(黒糖ムース)	御飯 白身魚の七味焼き 付) オクラ・花麩 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・あおさ) おやつ(プリン)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(しば漬け) おやつ(きなこプリン)
ミキサー		全粥 豚肉の卵とじ 焼き餃子 フルーツ(マンゴー) 中華スープ おやつ(オレンジゼリー)	全粥 赤魚の西京焼き 付) いんげん 青梗菜の辛子和え フルーツ(バナナ) お吸物 おやつ(抹茶水ようかん)	全粥 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(みかん) みそ汁 おやつ(黒糖ムース)	全粥 白身魚の漬け焼き 付) オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁 おやつ(プリン)	全粥 ポークシチュー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) いろこみそ おやつ(きなこプリン)

# 芸術の秋



令和6年 豊潤館 デイサービス

## 週間献立



	月	火	水	木	金	土
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
ふ つ う	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸) おやつ(カスタードケーキ)	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) おやつ(小豆ムース)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ) おやつ(酒饅頭)	御飯 さわらの漬け焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割) おやつ(ドーナツ)	親子丼 青梗菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉) おやつ(抹茶ケーキ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ) おやつ(梨ゼリー)
や わ ら か	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(法蓮草・茄子) おやつ(マンゴーゼリー)	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) かぶと絹あげの煮物 昆布佃煮 みそ汁(じゃが芋・春菊) おやつ(小豆ムース)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・里芋) おやつ(カスタードプリン)	御飯 あじの漬け焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・いんげん) おやつ(きなこプリン)	御飯 親子煮 菜の花とかにかまの和え物 香の物(さくら漬け) みそ汁(豆腐・あおさ) おやつ(抹茶ケーキ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・大豆) おやつ(梨ゼリー)
ミ キ サ ー	全粥 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(みかん) 中華スープ おやつ(マンゴーゼリー)	全粥 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁 おやつ(小豆ムース)	全粥 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁 おやつ(カスタードプリン)	全粥 さわらの漬け焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん) みそ汁 おやつ(きなこプリン)	全粥 親子煮 青梗菜とかニカマの和え物 フルーツ(白桃) みそ汁 おやつ(抹茶ケーキ)	全粥 豚肉の生姜焼き 付) キャベツのトマトソテー さつま芋の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁 おやつ(梨ゼリー)