

デイサービス花乃舎

10月前半 昼食おしながき

すっかり秋らしく、涼しい日が続くようになりました。
食欲の秋が楽しめるよう、今月も旬の食材を美味しく調理します♪

1日 (金曜)

ごはん
みそ汁
(花麩 / たまねぎ)
白身魚のムニエル
ひじきの煎り煮
チンゲン菜の
ごま和え

2日 (土曜)

ごはん
味噌汁
(豆腐 / しめじ)
鮭の塩焼き
冬瓜えびあんかけ
ピーナッツ和え

4日 (月曜)

ごはん
みそ汁
(大根 / 生わかめ)
たまごオニオン
コロケ
なすおかか乗せ
たたききゅうり

5日 (火曜)

ごはん
みそ汁
(生わかめ / 花麩)
豚肉のしぐれ煮
山芋磯辺揚げ
野菜のおひたし

6日 (水曜)

ごはん
豚汁
黒メバルの
粕漬け焼き
アサリ入卵の花
じゃこ酢

7日 (木曜)

中華丼
中華スープ
(ニラ / きゃべつ)
カニ風味
しゅうまい
バナナヨーグルト

8日 (金曜)

花乃舎
季節野菜のカレー
味噌汁
(油揚げ / えのき茸)
コーンサラダ
季節のフルーツ

9日 (土曜)

ごはん
すまし汁
アジの塩焼き
高野豆腐の含め煮
スパゲッティ
サラダ

11日 (月曜)

栗ごはん
味噌汁
(玉葱 / 焼き麩)
天ぷら盛り
きゅうり和え物
お漬け物
フルーツ

12日 (火曜)

炊き込みごはん
みそ汁
(里芋 / 油揚げ)
白糸ダラ竜田焼き
炊き合わせ
たたききゅうり

13日 (水曜)

ごはん
すまし汁
(水菜 / すり身)
サバの味噌煮
しらたきの
甘辛炒め
みぞれ和え

14日 (木曜)

ごはん
味噌汁
(もやし / 花麩)
サンマの塩焼き
冬瓜
そばろあんかけ
トマト和え

15日 (金曜)

ごはん
味噌汁
(豆腐 / 三つ葉)
カレイの唐揚げ
ひじきの煎り煮
長芋短冊

★注目メニュー★

体育の日
特別メニュー

11日は祝日「体育の日」です。
お祝いに、天ぷら盛り合わせ、栗ごはん等、少し豪華なメニューです！

★注目食材★

高野豆腐

アミノ酸を大変豊富に含み、他の大豆食品に比べ、タンパク質の量も多い食材です。ダイエットにも◎！