デイサービス　つれづれ

令和8年　10月の献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	食べられない食材がある場合は お気軽にお申し付けください。 メニューは変更になる場合がございます。			赤魚の焼き魚 がんもの煮物 玉ねぎのナムル ご飯/味噌汁 漬物/果物	筑前煮 ニラ玉 サラスパサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	スープ餃子 厚揚げの味噌炒め コールスローサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
4	5	6	7	8	9	10
ハンバーグ 卵の花 白菜のゆず和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	肉豆腐 ソーセージカツ 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	焼きそば はんぺんの煮物 おひたし スープ 果物	麻婆豆腐 カニカマと大葉の天ぷら マカロニサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	おにぎり すいとん 揚げ茄子の味噌かけ ブロッコリーサラダ 漬物/果物	ピーマンの肉詰め さつま揚げの煮物 酢味噌和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ラーメン 南瓜の天ぷら おかか和え 果物
11	12	13	14	15	16	17
ブリのネギ味噌焼き ナポリタン おかか和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	炊き込みご飯 すり身汁 すき昆布の煮物 中華サラダ 漬物/果物	鯖の味噌煮 サクサク大根 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	カレーライス 炒めなます めかぶ和え スープ 果物	豆腐ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	カレイの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 スパゲティサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	肉じゃが かぶと油揚げの煮物 おひたし ご飯/味噌汁 漬物/果物
18	19	20	21	22	23	24
さつま芋ご飯 そうめん汁 高野豆腐の煮物 リンゴのサラダ 漬物/果物	親子煮 きんぴらごぼう サラスパサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	春巻き 茄子入り ポテトサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	鶏ささみフリッター 切り昆布の煮物 おひたし ご飯/味噌汁 漬物/果物	マカロニのクリーム煮 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	うどん じゃが芋とベーコンのソテー おひたし 果物	大根のベーコン巻き 白菜炒め ポテトサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
25	26	27	28	29	30	31
おでん ニラと竹輪の天ぷら 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハヤシライス 高野豆腐の煮物 おひたし スープ 果物	キャベツのフワフワ揚げ 袋煮 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	鱈のもみじ焼き さつま芋のフライドポテト おかか和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	コロッケ もやし炒め 大根サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	松風焼き 南瓜の煮物 もやしのナムル ご飯/味噌汁 漬物/果物	鰆の味噌マヨ焼き ひじき煮 生姜和え ご飯/味噌汁 漬物/果物