

# H29年 10月 水仙の家 献立予定表

☆お知らせ…当法人監修の「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
2 旬 鶏とかぶの治部煮 きゅうりの酢の物 かき卵汁 わかめごはん	3 豚じゃが 温やっこ みそ汁 ごはん 漬物	4 サーモンムニエル 旬 (きのこソース添え) 小松菜の煮びたし レ ミルクスープ ごはん 佃煮	5 ちらし寿司 レ 胡麻豆腐 赤だし フルーツ	6 鯖の塩焼き (きんぴらごぼう添え) ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん	7 日替わり メニュー
9	10 根菜カレー 温野菜サラダ 卵スープ フルーツ	11 白身魚の 野菜あんかけ 丹 白菜としめじの梅和え みそ汁 ごはん	12 豚丼(別盛) レ ひじきの酢の物 みそ汁 漬物	13 赤魚の煮つけ 旬 さつま芋の磯辺揚げ 丹 梅しそにゆうめん ごはん	14 日替わり メニュー
16 麦とろ定食 { 麦ごはん とろろ汁 小海老のかき揚げ 赤だし 漬物	17 旬 さつま芋ごはん 旬 秋刀魚のかば焼き 青梗菜のお浸し かき卵汁	18 チキンピカタ (キャベツ添え) コロコロサラダチーズ入り みそ汁 ごはん	19 白身魚のフライ 白菜と厚揚げの煮物 豚汁 ごはん 漬物	20 和風シチュー 野菜ソテー (スクランブルエッグ添え) ごはん 佃煮	21 日替わり メニュー
23 鮭の幽庵焼き (だし巻き添え) 切干大根煮 みそ汁 ごはん	24 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめスープ ごはん	25 鯖のゴマ煮 (ごぼう添え) 旬 かぶの海老そぼろ煮 旬 きのこ汁 ごはん	26 じゃこめし 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え あおさ汁	27 丹旬 秋刀魚の梅煮 干草蒸し 南瓜のサラダ みそ汁 ごはん	28 日替わり メニュー
30 チキンカツ オーロラソース 丹 (人参梅グラッセ・ブロッコリー添え) 春雨の酢の物 レ 小松菜のスープ ごはん	31 おでん もやしと青梗菜のサラダ (マヨ和え) みそ汁 ごはん 佃煮	丹: 丹波自家菜園でとれた無農薬梅を使用しています。 旬: 旬の食材を使用しています。 レ: レシピ集からのメニューです。 ※ 10月から新米が登場します。契約農家から直接仕入れた低農薬のものを使用します。 ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。			