

H30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
1 肉豆腐 旬 ほうれん草ときのこのおかか和え かき卵汁 ごはん	2 魚の有馬煮 (干草焼き添え) 旬 さつま芋の磯部揚げ みそ汁 ごはん	3 旬 鶏とかぶの治部煮 きゅうりとしらすの酢の物 赤だし ごはん	4 魚のムニエル 旬 (きのこソース) コロコロサラダ(チーズ入り) スープ ごはん	5 ホワイトシチュー スクランブルエッグ (野菜添え) ごはん 佃煮	6 日替わり メニュー
8	9 根菜カレー 温野菜サラダ フルーツ	10 魚の塩焼き (きんぴらごぼう添え) 小松菜の煮びたし そうめん汁 ごはん	11 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え じゃこめし すまし汁	12 丹 魚の梅煮 空也蒸し 旬 柿なます あおさ汁 ごはん	13 日替わり メニュー
15 魚のかば焼き 旬 青梗菜のお浸し 旬 さつま芋ごはん かき卵汁	16 チキンライス スクランブルエッグとブロッコリー 野菜スープ フルーツ	17 よくばり麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめスープ ごはん	18 魚のフライ (マカロニサラダ・野菜添え) 白菜の煮物 切干大根のみそ汁 ごはん	19 鶏肉のふわふわピカタ (キャベツのポイル・トマト添え) きゅうりの酢の物 ごはん	20 日替わり メニュー
22 鶏唐の和風あんかけ ポテトサラダ 旬 青梗菜のスープ ごはん	23 助六寿司 旬 さつま芋のレモン煮 旬 きのこ汁 フルーツ	24 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	25 旬 秋野菜のかき揚げ 旬 卵豆腐の柚香 そうめん汁 ごはん	26 豚肉の生姜焼き 旬 (秋野菜炒め風) 南瓜とさつま芋のサラダ かき卵汁 ごはん	27 日替わり メニュー
29 魚の塩焼き (だし巻卵添え) 切干大根煮 豚汁 ごはん	30 チキンカツ(オーロラソース) (人参グラッセ・ブロッコリー添え) 春雨サラダ レ 小松菜のスープ ごはん	31 おでん 白菜の浅漬け ごはん	丹 …丹波自家菜園の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 ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています ※ 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		

