

# 2024年10月分献立表 (夕食)

月曜日		10月7日	10月14日 <b>スポーツの日</b>	10月21日	10月28日
		アジフライ 大根と油揚げの煮物 ツナとしそのスパサラダ らっきょう オレンジ さつま芋ご飯	めめけ粕漬け焼き 筑前煮 春雨の中華和え 昆布佃煮 バナナ	すき焼き風煮 切り昆布の煮つけ きくらげと大根なます たくあん キャロットジュース寒天	親子煮 もやしとニラのお浸し ビーンズサラダ おみ漬け バナナ
火曜日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
	炒り鶏 卵焼き ちくわと胡瓜胡麻和え 桜大根 紅茶寒天	鶏挽肉松風焼き さつま揚げとすき昆布煮物 カニカマともやしの酢の物 相馬漬け アップルジュース寒天	和風とんかつ 野菜の炊き合わせ ニラとえのきの和え物 おみ漬け パイナップル	チキンカレー かぼちゃと卵サラダ フルーツ盛り合わせ 福神漬け コーヒー寒天	ほっけ昆布醤油焼き 茄子のひき肉味噌炒め コールスローサラダ たくあん ぶどうジュース寒天
水曜日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日
	ぶりの梅煮 揚げ出し豆腐あんかけ わかめの酢の物 白菜漬け オレンジ寒天	魚の照り焼き 豚肉ときくらげの卵炒め レーズン入り人参サラダ つぼ漬け コーヒーゼリー	鮭の幽庵焼き 麻婆ナス キャベツとしその辛子和え 桜大根 ヨーグルト寒天	豚肉の生姜焼き れんこん肉炒め さつま芋と柿のサラダ 桜大根 水ようかん	サバの一夜干し 切干大根煮 ハムサラダ 柴漬け 梨 きのご飯
金曜日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	
	卵袋煮 キャベツとエビの炒め物 インゲン生姜お浸し おみ漬け 牛乳寒天	かわいい煮付け ひじきの煮つけ いんげん白胡麻和え べったら漬け 白玉あずき	鶏もも肉味噌風味焼き ポテトミルク煮 青菜と笹かまお浸し 相馬漬け カルピス寒天	シンシャモ南蛮漬け 麻婆豆腐 小松菜と笹かま辛子和え 昆布佃煮 牛乳寒天	

交通事情や天候状況により、配達が遅くなる  
 こともあります。その際はご了承ください。

**お弁当等の調達が出来なかつた場合などメニューの一部かわることをご了承ください。**  
**お弁当は早めに食べてください。すぐに食べないときは、冷蔵庫に保管ください。**

高齢者配食サービス  
 一ほつと亭

☎ 308の5030