

★溝口デイサービス献立表★【令和7年10月1日～10月31日】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
献立表10月号です。少しずつ秋の気配を感じられ 過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目でも あり疲れやすい時期です。こんな時こそ体調を整えること が大切ですのでしっかり食べて元気に過ごせるようにしま しょう。今月もホッと温まるような時間になるよう ご用意いたしますので楽しみにお出掛け下さい♪	1日	2日	3日	4日	
御飯 豚の生姜焼き 大根の酢の物 漬物 お味噌汁 デザート：黄桃缶	青菜御飯 赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	ハヤシライス オムレツ きゅうりの酢の物 漬物 コンソメスープ デザート：みつ豆寒天	御飯 鯖のごま味噌焼き さつまいもの甘酢煮 漬物 お味噌汁 デザート：黄桃缶		
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ゆかり御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	御飯 豚と春雨の炒め煮 さつまいもサラダ 漬物 中華スープ デザート：黄桃缶	ハヤシライス 鮭のコーンマヨ焼き きゅうりの酢の物 漬物 コンソメスープ デザート：みかん缶	御飯 ビーフン炒め ごま豆腐 漬物 中華スープ デザート：パイン缶	きのこ炊き込み御飯 鱈の紅葉焼き 春雨の酢の物 漬物 お味噌汁 デザート：みつ豆寒天	御飯 ブルコギ風 切干大根の酢の物 漬物 中華スープ デザート：白桃缶
13日	14日	15日	16日	17日	18日
御飯 肉じゃが コールスローサラダ 漬物 お味噌汁 デザート：黄桃缶	青菜御飯 赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	御飯 鯖の味噌煮 じやがいもの玉子とじ 漬物 お味噌汁 デザート：みかん缶	ゆかり御飯 鶏の治部煮 かぼちゃサラダ 漬物 お味噌汁 デザート：黄桃缶	ゆかり御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし 漬物 お味噌汁 デザート：みつ豆寒天	御飯 ビーフン炒め ごま豆腐 漬物 中華スープ デザート：黄桃缶
20日	21日	22日	23日	24日	25日
きのこ炊き込み御飯 鱈の紅葉焼き 春雨の酢の物 漬物 吸い物 デザート：みかん缶	御飯 ブルコギ風 切干大根の酢の物 漬物 中華スープ デザート：黄桃缶	御飯 肉じゃが コールスローサラダ 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	御飯 鯖の塩麹焼き さつまいもの甘酢煮 漬物 お味噌汁 デザート：黄桃缶	栗おこわ 鶏の塩麹揚げ 切干大根サラダ 漬物 吸い物 デザート：牛乳寒天	中華丼 鶏と大根の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 吸い物 デザート：みかん缶
27日	28日	29日	30日	31日	
ゆかり御飯 鶏の治部煮 かぼちゃサラダ 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	栗おこわ 鶏の塩麹揚げ 切干大根サラダ 漬物 お味噌汁 デザート：牛乳寒天	御飯 豚と春雨の炒め煮 さつまいもサラダ 漬物 中華スープ デザート：黄桃缶	御飯 豚の生姜焼き 大根の酢の物 漬物 お味噌汁 デザート：白桃缶	中華丼 鶏と大根の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 吸い物 デザート：みつ豆寒天	