



10月ランチメニュー

風を感じ、陽の光ふりそそぐ

サービス

テラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第一週と六週	10月31日 パンプキンチュウ バターライス ハムカツ スナックエンドウの サラダ フルーツ 488 Kcal					10月1日 鶏肉のたれがらめ 根菜つみれ煮 小松菜の ゆかり和え みそ汁 246 Kcal
	10月3日 豚玉井 つけもの 奴 中華スープ フルーツ 269 Kcal	10月4日 ハヤシライス イカ野菜カツ 大根と アスパラのサラダ フルーツ 352 Kcal	10月5日 サワラの生姜煮 ビーフン炒め かぼちゃの ピーナツ和え みそ汁 286 Kcal	10月6日 スパゲッティミートソース ほうれん草と コーンのサラダ スープ フルーツ 528 Kcal	10月7日 オープンオムレツ 里芋の煮物 カリフラワーの なめ茸和え オニオンスープ 278 Kcal	10月8日 鮭チャーハン 焼ギョーザ ポテトサラダ スープ 348 Kcal
第三週	10月10日 鶏そぼろちらし寿司 豆腐の野菜あん 白菜の ゆずみそ和え フルーツ すまし汁 324 Kcal	10月11日 とんかつ 大根とツナの煮物 ほうれん草の サラダ みそ汁 320 Kcal	10月12日 ためきそば 香味シューマイ なすの わさび和え フルーツ 529 Kcal	10月13日 イナダの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根と 枝豆の和え物 みそ汁 268 Kcal	10月14日 ポークカレー オムレツ 海藻サラダ フルーツ 330 Kcal	10月15日 吹き寄せごはん 鶏ささみとなすの みぞれあんかけ 豆腐のふわふわ玉子とじ マカロニコーンサラダ みそ汁 471 Kcal
	10月17日 いなり寿司 ひじきと 大豆の炒り煮 チンゲン菜の 梅和え みそ汁 245 Kcal	10月18日 豚肉と根菜の生姜煮 インゲンと コーンのソテー じゃが芋の マヨ和え みそ汁 267 Kcal	10月19日 カレーピラフ かぼちゃの マカロニグラタン風 キャベツと わかめのサラダ フルーツ 368 Kcal	10月20日 助宗タラのきのこあんかけ 車ふの煮物 ほうれん草の 辛子風味サラダ みそ汁 261 Kcal	10月21日 鮭のバター醤油ピラフ 小松菜の ウインナー炒め もやしのサラダ スープ 208 Kcal	10月22日 カレーの生姜煮 スパソテー ごぼうと ひじきのサラダ みそ汁 264 Kcal
第五週	10月24日 白糸タラの竜田焼き がんも煮 きゅうりのサラダ みそ汁 284 Kcal	10月25日 えび団子の中華炒め ひじき煮 かぼちゃの ごま和え みそ汁 255 Kcal	10月26日 鳥取名物！どんどろけ飯 焼きサバの煮付け ちぐさ玉子焼き マカロニコーン サラダ みそ汁 505 Kcal	10月27日 しょうゆ野菜ラーメン チキンピカタ きゅうりの ゆずみそ和え フルーツ 520 Kcal	10月28日 鶏肉のレモン焼き 冬瓜のとろみ煮 人参の さっぱりサラダ みそ汁 241 Kcal	10月29日 肉団子とピーマンの生姜炒め さつま芋煮 ブロッコリーの さつま揚げ和え みそ汁 298 Kcal

★★お願い お薬が変わった、追加になった場合、お薬一覧表をご持参下さい★★

※写真はイメージです ※ごはんは、普通盛り 100g 168Kcalあります