

# 今月の menu 10月の献立

## 秋のメニュー



秋野菜の特徴と、夏の疲労を回復させ、身体の腸内環境を整えることで、肌荒れなどを改善すると言われています。

秋になると繊維質のある芋類や根菜類、きのこ類などが市場に流通します。身体の調子を整えるために、しっかりと栄養補給をしていきましょう。

月	火	水	木	金	土
	1 三色丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	2 豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	3 じゃがいも 豚肉巻 大豆と ワカメの煮物 もずく酢の物	4 肉団子きのこ あんかけ 揚げ出し豆腐 大根サラダ	5 肉じゃが 胡瓜梅和え 白菜含め煮
7	8 秋野菜カレーラ イス 南瓜煮付け 野菜ピクルス	9 ミートボール中 華風 ほうれん草 お浸し キャベツ梅和え	10 サワラ西京焼 インゲン 胡麻和え 白菜含め煮	11 麻婆茄子 小松菜と 油揚げの煮物 キャベツ 昆布和え	12 三色丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し
14	15 肉じゃが 胡瓜梅和え 白菜含め煮	16 茄子と 鶏肉の煮物 キャベツ 昆布和え きのこソテー	17 肉団子きのこ あんかけ 揚げ出し豆腐 もずく酢の物	18 インゲン 豚肉巻 ほうれん草 ごま和え 切り干し 大根煮付け	19 鮭の照り焼き トマトと 胡瓜のサラダ 大根煮付け
21	22 サワラ西京焼 インゲン 胡麻和え 白菜厚揚げ浸し	23 じゃがいも 豚肉巻 大豆と ワカメの煮物 トマトと 胡瓜のサラダ	24 アジ竜田揚げ ピーマン じゃこ炒め 豆腐きのこ あんかけ	25 茄子と 鶏肉の煮物 キャベツ 昆布和え きのこソテー	26 秋野菜 カレーライス 南瓜煮付け 野菜ピクルス
28	29 豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	30 鮭の照り焼き 三色煮豆 大根煮付け	31 鶏の照り焼き ほうれん草 白和え もずく酢の物		

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。



デイサービスセンターみねのさと

[www.minenosato.com](http://www.minenosato.com)

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709