

令和元年10月

(前半)

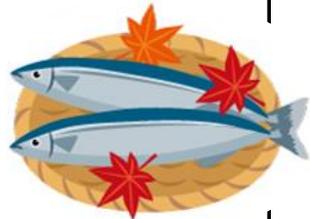
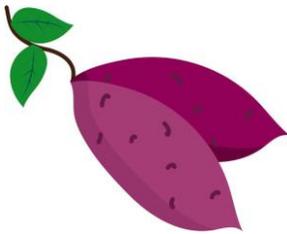
名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ごはん 鯖の煮付け かぼちゃの甘煮 わかめの梅肉和え すまし汁 香の物	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしのスープ 香の物 乳酸菌飲料	秋野菜カレー コールスローサラダ もやしのスープ 香の物 乳酸菌飲料	ごはん 塩鮭 大根とさつま揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 塩鮭 大根とさつま揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物
6	7	8 誕生会	9 誕生会	10	11	12
	ごはん 豚の味噌焼き 里芋の煮物 なめこ汁 香の物	赤飯 魚の照り焼き 里芋の白煮 青菜の白和え 吸い物 果物	赤飯 魚の照り焼き 里芋の白煮 青菜の白和え 吸い物 果物	ごはん 豚の味噌焼き 里芋の煮物 なめこ汁 香の物	親子丼 もずくの酢の物 冬瓜の煮物 味噌汁 果物	親子丼 もずくの酢の物 冬瓜の煮物 味噌汁 果物
13	14	15	16	17	18	19
	パン 秋鮭のパン粉焼き トマトのマリネ ミルクスープ 果物	パン 秋鮭のパン粉焼き トマトのマリネ ミルクスープ 果物	ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいもサラダ 味噌汁 香の物	ごはん 和風きのこハンバーグ さつまいもサラダ 味噌汁 香の物	ごはん 秋刀魚の塩焼き そばろ肉じゃが 青菜のゴマ酢和え すまし汁 香の物	ごはん 秋刀魚の塩焼き そばろ肉じゃが 青菜のゴマ酢和え すまし汁 香の物

令和元年10月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
	ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまい 香の物	ごはん 豚バラと大根の煮物 青菜の生姜和え さつまい 香の物	秋刀魚の蒲焼丼 さつまいもの甘煮 ひじきの酢の物 すまし汁 香の物	秋刀魚の蒲焼丼 さつまいもの甘煮 ひじきの酢の物 すまし汁 香の物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 香の物 果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めなます 味噌汁 香の物 果物
27	28	29	30	31		
	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の煮物 すまし汁 香の物 果物	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の煮物 すまし汁 香の物 果物	萩ごはん 豆腐田楽 もずく酢 かき玉汁 果物	萩ごはん 豆腐田楽 もずく酢 かき玉汁 果物		
		<p>秋風が吹き、街路樹の葉の色が変わり始めましたね。 暑さが落ち着き、過ごしやすくなりましたが、 夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなる季節です。 秋の旬の食材は夏の疲れをとる働きがあり、 これから迎える冬に備えた体作りをしてくれるので 美味しい秋の味覚を楽しみながら体を労わりましょう！</p>				
<p>※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。</p>						