

# 10月

ほどがや地域活動ホーム ゆめ

日	月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日
<p><b>【今月のお休み】 6・13・14・20・27</b>                      ・メニューは変更になる場合があります。                      ・カロリーは目安です。</p>		<p>ごはん 味噌汁 白身魚フライタルタルソース さつまあげとごぼうの金平風 うぐいす豆 612kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ マイルド豚キムチ しゅうまい ブルーチエ 637kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 おくらのおかか和え 672kcal</p>	<p>豆とひき肉のカレー スープ ポテトサラダ ミルージュ 728kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタマトソース 豆サラダ 果物 658kcal</p>
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
本日休業	<p>ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き なめこ豆腐(煮奴) ヤクルト 643kcal</p>	<p>親子どんぶり 味噌汁 コーヒープリン きんぴらごぼう 625kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 八宝菜 中華サラダ ゼリー 619kcal</p>	<p>ごはん スープ タンドリーチキン ポテトサラダ ジョア 706kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ かに玉 春巻き 搾三絲 667kcal</p>	<p>ひじきごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ なすと肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ 672kcal</p>
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
本日休業	<p>スポーツの日 </p>	<p>ポークカレー スープ マカロニサラダ ミルージュ 725kcal</p>	<p>ごはん スープ 鶏肉とズッキーニのトマト煮 コールスローサラダ 果物(パイン) 650kcal</p>	<p>けんちんうどん ゆかりごはん 干草焼き 白菜の胡麻和え 679kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 アジフライ チンゲン菜ときくらげの卵炒め ブルーチエ 635kcal</p>	<p>ごはん スープ ユーリンチー風 かぶの含め煮 たまご豆腐 636kcal</p>
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
本日休業	<p>ごはん 湯汁 豚肉のみそ漬焼き 秋ナスのおろしポン酢和え みかんヨーグurt 657kcal</p>	<p>ごはん スープ 青梗肉絲 大根とちくわの含め煮 漬物 612kcal</p>	<p>ごはん 湯汁 サバの味噌煮 肉団子とチンゲン菜の中華和え ジョア 621kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 しーすとんかつ がんもどきと冬瓜の煮物 漬物 692kcal</p>	<p>ごはん スープ マーボー豆腐 春巻とピーマンの炒め 果物 623kcal</p>	<p>カレーライス スープ かぼちゃサラダ ソフール 683kcal</p>
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
本日休業	<p>みそ豚丼 湯汁 春雨和え物 やわらかたまご 657kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 フライ盛り きんぴらごぼう ミルージュ 710kcal</p>	<p>わかめ御飯 味噌汁 鶏ときこの胸しそ焼き浸し 切り昆布とちくわの煮物 温奴 633kcal</p>	<p>エビピラフ スープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃプリン 652kcal</p>		