

今年の夏はとくに暑かったですね！年々暑さに弱くなっているのか、夏の暑さが強くなっているのか…おそらくどっちもでしょう。

暑いあついと騒いでも、過ぎてしまえばちょっと恋しくなりますね。
 栄養科では21日（木）に特製のお弁当を用意してお待ちしております。最後まで美味しいお食事を提供できるようがんばります☆

令和5年9月 デイケア（通所リハビリテーション） 予定献立

| 日 | 曜 | 行 事 | 予 定 献 立 | お や つ |
|----|---|------|--|-------------|
| 1 | 金 | | キムタクご飯・すまし汁・いんげんのみそ炒め・きゅうりの味よし和え・ごま豆腐 | ミルクレープ |
| 2 | 土 | | お休み | |
| 3 | 日 | | お休み | |
| 4 | 月 | | 白身魚フライオーロラソース・春雨の炒め物・ブロッコリーのサラダ 豆と根菜のゴマダレサラダ | キャラメルロールケーキ |
| 5 | 火 | | パンパンジー・なすの田楽・もずく酢（カニカマ）・卵豆腐 | 2つのプチシュー |
| 6 | 水 | | 赤魚の粕漬焼き・人参の子和え・とろろ芋・卵の花 | コーヒーゼリー |
| 7 | 木 | | エビピラフ・パンプキンスープ・水菜とハンペンのサラダ・白桃缶・3色ナムル | 水ようかん |
| 8 | 金 | 選択食 | A:カサカサ揚げ焼き・金時豆の煮豆・キャベツとちくわの和え物・野菜ジュース B:パン盛り合わせ・ハンペンチーズフライ・コンソメスープ・野菜ジュース | フルーチェ（いちご） |
| 9 | 土 | | お休み | |
| 10 | 日 | | お休み | |
| 11 | 月 | | ハヤシライス・生野菜サラダ・パイン缶・ジョア（ブレーン） | りんごとカルピスゼリー |
| 12 | 火 | | タラのガーリックパン粉焼き・湯豆腐のなめ茸がけ・人参とえびのマリネ/ヨーグルト | スイスロール |
| 13 | 水 | | 芋煮・いわしトマト煮・菜の花のごま和え・ジョア（マスカット） | ティラミスケーキ |
| 14 | 木 | | ハンバーグきのこソース・アスパラのにんにく炒め・長芋のかつお和え/青しそ豆腐 | お好みおやつ |
| 15 | 金 | | 肉汁うどん・かぼちゃのいとこ煮・チンゲン菜のナムル・枝豆とひじきの白和え | 杏仁豆腐 |
| 16 | 土 | | お休み | |
| 17 | 日 | | お休み | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | ブリの照り焼き・しらたきの油炒め・いんげんのゴマミソ和え・鶏五目豆 | 牛乳かん |
| 19 | 火 | | かに玉・たけのこの油炒め・ロマネスコのゆかり和え・ほうれん草の白和え | ヨーグルト |
| 20 | 水 | | カキフライタルタルソース・春雨の炒め物・オクラの酢の物・ごぼうサラダ | 和菓子 お彼岸 |
| 21 | 木 | |  敬老会特製お弁当  | 和菓子 鶴亀の舞 |
| 22 | 金 | | えびとほたてのカレー・水菜とささみのサラダ・みかん缶・野菜ジュース | わらびもち風 |
| 23 | 土 | 秋分の日 | お休み | |
| 24 | 日 | | お休み | |
| 25 | 月 | | エビフライ・ふきの油炒め・カリフラワーサラダ・ジョア（いちご） | りんごババロア |
| 26 | 火 | | 鶏肉の酢豚風・卵みそ・菜の花のごま和え・りんごジュース | スイスロール |
| 27 | 水 | | 豆腐ステーキ・きんぴらごぼう・しらたきとキュウリの梅肉和え | さつまいもおはぎ |
| 28 | 木 | | 鯖ソテー（トマトソース）・金時豆の煮豆・とろろてんサラダ スナックエンドウのお浸し | 和玉（ごまあん） |
| 29 | 金 | | 塩ラーメン・かぼちゃの甘煮・もやしのナムル・冷奴 | 和菓子 満月うさぎ |
| 30 | 土 | | お休み | |

※普段は全ての日に汁物と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承下さい。

