

愛の家グループホーム草加谷塚 お食事紹介

10月

9月までの猛暑から一転。

日ごとに気温が下がりが一気に秋が深まってきたので
入居者様が体調を崩さないために、力のつくメニューを
あれこれ考えながらご提供しました。

これからだんだん寒くなりますので、皆様も
栄養をたっぷり取って体調を整えましょう！

2025



【10月1日 昼食】
ポークカレー
蓮根&紫芋チップス乗せ
レタスサラダ



【10月3日 昼食】
アジフライ ナポリタン
キャベツのサラダ 南瓜の煮物
なめこ豆腐の味噌汁



【10月4日 昼食】
ローストビーフ丼
さつまいもとじゃがいもの天ぷら
味噌汁 (豆腐/ほうれん草/お揚げ)



【10月7日 昼食】
ビーフカツ ナポリタン
蓮根と里芋の煮物
味噌汁 (小松菜/お揚げ/豆腐)



【10月8日 昼食】
カツオのたたき 肉じゃが
3種のきのこの味噌汁
(椎茸/エノキ/エリンギ)



【10月10日 昼食】
チャーハン 青椒肉絲
オクラと長芋と昆布の和物
卵とニラのスープ



【10月11日 夕食】
きのこの炊き込みご飯
だし巻き玉子 沢庵
厚揚げの鰹節かけ
なめこの味噌汁



【10月14日 昼食】
牛カツ (ニンニク漬け) ナスの揚げ浸し
かぼちゃと蓮根の天ぷら
鶏皮入りひじき煮
味噌汁 (かぼちゃ/ニラ/豆腐)



【10月15日 昼食】
シャケの塩焼き 牛蒡の金平
大根の煮物 浅漬け
ピーマンのおかか和え
味噌汁 (わかめ/豆腐/おあげ)



【10月19日 昼食】
海鮮丼
(マグロ/カツオ/タイ/ネギトロ)
卵の花煮
味噌汁 (白菜/豆腐/おあげ)



【10月20日 昼食】
ガーリックオムライスビーフカレー
アボカドとりんご入りの
レタスとセロリの牛蒡チップスサラダ



【10月23日 昼食】
天津飯 ひじきの煮物
わかめのお吸い物



【10月24日 昼食】
ポテトコロッケ
千切りキャベツサラダ
酢の物 (わかめもずく/胡瓜/カニカマ)
豆腐とほうれん草の味噌汁



【10月25日 昼食】
しらすネギトロ丼
トロロ納豆 そうめん汁
バナナ



【10月28日 昼食】
豚ヒレカツ
(付け合わせ: キャベツ、トマト)
柿とほうれん草としめじの白和
味噌汁 (白菜/豆腐/お揚げ)



【10月29日 昼食】
肉じゃが マグロの刺身
大根と豆腐の味噌汁



【10月29日 夕食】
秋刀魚の塩焼き (沢庵)
切り干し大根 かき玉スープ



【10月31日 昼食】
もやしラーメン
青椒肉絲&チャーハン