

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4
	シルバーソテー マスタードソース 549kcal キャベツとソーセージのトマト煮込み マカロニのツナマヨサラダ	鶏肉の治部煮 604kcal さつま芋と豚肉の甘辛炒め 春雨の和え物	カレーうどん 498kcal 高野豆腐の卵とし 春菊の胡麻和え	八幡巻 566kcal 山芋と筍の煮物 菜種和え
7	8	9	10	11
鶏肉とさつま芋の甘酢炒め 531kcal 切干大根と胡瓜の中華風サラダ ナスのおろし煮	ぶり大根 530kcal たたき蓮根のずんだ和え ほうれん草の真砂和え	牛皿 532kcal かぶとえびの炊き合わせ 柿とほうれん草の白和え	白菜のミルフィーユ鍋風 475kcal きのこ尽くしバター醤油炒め 青梗菜のツナ和え	鮭の西京焼き 516kcal たらこのパスタサラダ キャベツのあっさり煮
14	15	16	17	18
とり天 646kcal さつま芋と蓮根の甘煮 豆腐と茼の生姜炒め	豚肉のハワイ風 639kcal ほうれん草ソテー スパゲティサラダ	梅と大葉のいなり寿司 587kcal かぼちゃの小倉煮 ほうれん草の海苔和え	豚骨ラーメン 570kcal 春巻き 木耳と胡瓜の酢の物	カレイのホイル焼き 473kcal ひじきの梅煮 長芋ともずくの和え物
21	22	23	24	25
鰯の南蛮漬け 557kcal 高野豆腐と春菊の煮物 ごぼうの和風サラダ	肉豆腐 565kcal 冬瓜のかにかまあん 白菜とリンゴのレモンサラダ	メバルの煮付け 472kcal 里芋の胡麻味噌和え きのこのポン酢和え	ロールキャベツ 579kcal 蓮根と茸カレー炒め ビーンズサラダ	太刀魚の粕漬け 586kcal じゃが芋のバター醤油炒め 豆苗のゆかり和え
28	29	30	今月の食レク おやつ作り 11/2(水) 秋田県 おやき	
ポークカレー 668kcal 桜エビと長芋の煮物 ひじきサラダ	鰯とあさりの酒蒸し 488kcal おくらめかぶの梅肉和え さつまいも和風マカロニサラダ	クリームシチュー 656kcal きのこのオイスターソース炒め 白菜とツナのさっぱりサラダ		

秋田県 おやき

おやきは餅米で作った皮であんこを包んでほんのり焼いた伝統菓子。秋田県のおやきは餅米や餅粉で作られ、中身はあんこなのが特徴。

毎年12月12日に山の神に供えてきたとも伝えられ、県南地域では今でもこの時期におやきを焼いて食べるのが習わしとなっている。

また大仙市の一部地域ではおやきに体の悪い部分をゆだねて焦げたおやきを川に流し、無病息災を願う風習が残っている。

五城目町で500年以上もの歴史ある朝市の名物としても有名で、身近なおやつとして昔から親しまれてきた。素材そのものの風味を生かすことにこだわっており、無添加で優しい甘さが特徴。

※メニューは都合により変更する場合がありますのでご了承ください

なにか食べたいものがありましたら、リクエストお願いします！

～ 厨房より～

埼玉県白岡市新白岡8-12-3

ソレアード新白岡デイサービスセンター

お食事満足度アップ委員会

電話:0480-90-5117

※ご意見などありましたらお寄せください