



10月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)
朝	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーン・スライスサラダ ジャム(マレード & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あんず & マーガリ) カルシウム牛乳	★中華粥(250g) 鶏と野菜の炒め物 カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	◇今月のどんぶり◇ さんまの蒲焼丼 ひじきの煮物 白菜の和え物	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え	★御飯 たいめいけん特製ハンバーグ 青菜のサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物
夕	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 ごんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	★焼き豚ごはん 温泉卵 オクラの青じそ和え デザート	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 ワカメとザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)
一日合計	177kcal 1474kcal 蛋白質 60.7g 脂質 45.3g 食塩相当 6.7g	177kcal 1486kcal 蛋白質 60.6g 脂質 32.9g 食塩相当 7.3g	177kcal 1446kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.7g 食塩相当 7.1g	177kcal 1445kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g	177kcal 1429kcal 蛋白質 54g 脂質 46.8g 食塩相当 4.9g	177kcal 1422kcal 蛋白質 64.6g 脂質 33.7g 食塩相当 7g	177kcal 1408kcal 蛋白質 60.1g 脂質 25.8g 食塩相当 7g

	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)
朝	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 冬瓜のくず煮 レタスサラダ	御飯 あじの塩焼焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◇季節のフルーツ◇ 【やわらか食提供日】 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー フルーツ(柿)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	菜飯 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	★きご御飯 鶏肉の柚焼焼き ポテトとあさりのクリーム煮 なすのごまサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)
夕	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 かれの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもと煮豆のみたらし風 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)
一日合計	177kcal 1502kcal 蛋白質 57.8g 脂質 49.1g 食塩相当 6.1g	177kcal 1425kcal 蛋白質 67g 脂質 32.5g 食塩相当 6.3g	177kcal 1483kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.6g 食塩相当 6.1g	177kcal 1404kcal 蛋白質 61.1g 脂質 39.9g 食塩相当 6.6g	177kcal 1511kcal 蛋白質 55.1g 脂質 34.5g 食塩相当 6.8g	177kcal 1406kcal 蛋白質 63.7g 脂質 24.3g 食塩相当 7.6g	177kcal 1479kcal 蛋白質 61.4g 脂質 33.7g 食塩相当 6.9g

	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のソテー ジャム(イチゴ & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(りんご & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	御飯 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー キャベツのシーザーサラダ	御飯 銀だらの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	◇◇10月季節食◇◇ 六子丼 なすとまいいたけの焼き浸し 春菊の白和え	御飯 さばのみそ煮 れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 いんげんのおかか和え	★焼きそば 焼餃子 中華和え
夕	御飯 豚肉のボン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 ますのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 鶏肉と白菜の旨煮 焼きビーフン きゅうりの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のマレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 あじのみりん焼き なすの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)
一日合計	177kcal 1425kcal 蛋白質 57.2g 脂質 45.1g 食塩相当 6.6g	177kcal 1426kcal 蛋白質 67.2g 脂質 32.1g 食塩相当 6.2g	177kcal 1493kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 食塩相当 6.3g	177kcal 1473kcal 蛋白質 60.6g 脂質 46.7g 食塩相当 6.4g	177kcal 1415kcal 蛋白質 60g 脂質 33.2g 食塩相当 6.1g	177kcal 1451kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31g 食塩相当 7.6g	177kcal 1452kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.3g 食塩相当 7.6g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)
朝	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコロスローサラダ ジャム(マレード・＆マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(あんず＆マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	御飯 牛肉の炒め物 なすの焼き浸し キャベツのサラダ	菜飯 豆腐の田楽 そぼろと野菜の生姜煮 ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーチェ	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 白身魚フライ(カカオソース) 湯豆腐 もやしの和え物
夕	御飯 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ムース お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・菜)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)
一日合計	1451kcal たんぱく質 62.5g 脂質 46.7g 食塩相当 6.1g	1493kcal たんぱく質 63.7g 脂質 41.2g 食塩相当 6.3g	1509kcal たんぱく質 60.1g 脂質 38.1g 食塩相当 6.1g	1513kcal たんぱく質 55.5g 脂質 50.7g 食塩相当 6.2g	1486kcal たんぱく質 67g 脂質 37.5g 食塩相当 7.2g	1408kcal たんぱく質 64.6g 脂質 31.3g 食塩相当 7.2g	1495kcal たんぱく質 58.2g 脂質 41.5g 食塩相当 6.3g

	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)				
朝	★食パン(8枚切) あきりのトマトスープ ミニボテ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳				
昼	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 アロココのかに風味和え	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	◇ハロウィン◇ かに風味まぜ御飯 フライ盛合せ(かぼちゃ・えび) ひじきと大根のサラダ ムース(りんご)				
夕	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)				
一日合計	1459kcal たんぱく質 58.9g 脂質 41.2g 食塩相当 6g	1404kcal たんぱく質 60.1g 脂質 37.1g 食塩相当 7.4g	1524kcal たんぱく質 55.3g 脂質 35.4g 食塩相当 6.6g				

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります