



10月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)	
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯	
	ちくわと大根の炒め煮		肉団子のコンソメ煮		あんかけ五目たまご		さつま揚げと野菜の煮浸し		フィッシュソーゼの炒め物		スクランブルエッグ		いんげんの炒め物	
	モロヘイヤのお浸し		フルーツ(パイン缶)		ひじき煮		納豆		小松菜のお浸し		コーンコールスローサラダ		磯納豆	
	味噌汁(玉葱・葉)		ジャム(りんご)		味噌汁(麩・葉)		味噌汁(大根)		味噌汁(わかめ・揚げ)		ジャム(ママレード)		味噌汁(じゃが芋・葉)	
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
昼	★和風きのこパスタ		御飯		御飯		御飯		御飯		◇居酒屋めしランチ◇		★麦ごはん	
	コロッケ		白身魚の南蛮酢		ほっけの塩焼き		豚肉の生姜炒め		鶏肉の山椒焼き		★オムそば		赤魚の蒲焼き	
	フレンチサラダ		焼きビーフン		大学芋		いんげんのおかか和え		花野菜の炒め物		唐揚げ・ポテト・枝豆		春雨の中華和え	
			きゅうりの和え物		白菜の青じそ風味		ゼリー(いちご)		金時豆		ノンアルゼリー		ムース(メロン)	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	魚のねぎ塩焼き		豆腐の旨煮		ポークソテー		あじのみりん焼き		豆腐ハンバーグ		魚のチリソース		豚肉と卵の炒め物	
	かぼちゃの白煮		かつおとなすの炒め物		もやしの和え物		ごぼうの塩きんぴら		れんこんの甘辛炒め		ツナとじゃがいものみそ炒め		なすの焼き浸し	
	ごぼうサラダ		めかぶ和え		フルーツ(みかん缶)		ほうれん草のごま和え		キャベツのごま酢和え		白菜の和え物		ひじきの白和え	
	味噌汁(青菜)		味噌汁(玉葱・揚げ)		コンソメスープ(青菜)		お吸物(素麺・ねぎ)		お吸物(麩・ねぎ)		味噌汁(青菜)		中華スープ(わかめ・コーン)	
一日合計	I初キー	1489kcal	I初キー	1434kcal	I初キー	1445kcal	I初キー	1427kcal	I初キー	1584kcal	I初キー	1374kcal	I初キー	1496kcal
	蛋白質	54.7g	蛋白質	57g	蛋白質	60.4g	蛋白質	63.6g	蛋白質	60.6g	蛋白質	65g	蛋白質	62.1g
	脂質	39g	脂質	39.8g	脂質	32.2g	脂質	31g	脂質	44.6g	脂質	33.8g	脂質	41.7g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.1g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.9g

・ ★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月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)	
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯	
	さばの塩焼き		ポトフ		卵と野菜のソテー		ハムともやしの炒め物		卵とじ		あさりのトマトスープ		切干大根の炒め煮	
	もやし炒め		フルーツ(りんご缶)		花野菜と豆のごまサラダ		納豆		オクラの湯葉和え		ミニポテト		納豆	
	味噌汁(さつまいも)		ジャム(ブルーベリー)		味噌汁(かぶ)		味噌汁(大根)		味噌汁(白菜)		ジャム(メイプル)		味噌汁(かぼちゃ)	
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
昼	★かけそば		御飯		★麦ごはん		御飯		★麦ごはん		◇◇10月季節食◇◇		★カレーうどん	
	厚揚げのみそ炒め		ツナオムレツ		豆腐の生姜炒め		肉団子と春雨のオイスター炒め		あじフライ・コロッケ		穴子丼		卵と野菜の炒め物	
	ごぼうのからしマヨサラダ		チキンとブロッコリーのソテー		大根の煮物		えび焼売		湯豆腐		茄子と舞茸の焼き浸し		キャベツのごまマヨ和え	
			ゼリー(青りんご)		とろろ芋		チンゲン菜の和え物		もやしの和え物		白菜のゆず風味和え			
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	鶏肉の塩麹炒め		豆腐の肉詰めあんかけ		魚のカレームニエル		魚の野菜あんかけ		焼肉風		和風卵焼き		とりつくね	
	かぼちゃの煮物		白菜の炒め物		マカロニのケチャップ炒め		ひじきの炒り煮		大根とキノコの炒め煮		冬瓜と揚げの含め煮		お麴と青菜の煮浸し	
	ムース(バナナ)		小松菜のごま和え		いんげんのサラダ		ゆかり和え		ほうれん草のごま和え		ごぼうサラダ		オクラの梅和え	
	お吸物(大根・揚げ)		味噌汁(わかめ・麴)		コンソメスープ(白菜・コーン)		お吸物(里芋・葉)		お吸物(わかめ・ねぎ)		味噌汁(青菜・椎茸)		お吸物(大根・揚げ)	
一日合計	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1531kcal
	蛋白質	62.5g	蛋白質	55.4g	蛋白質	61g	蛋白質	60g	蛋白質	57.5g	蛋白質	55.5g	蛋白質	69.2g
	脂質	34.1g	脂質	46.8g	脂質	35.2g	脂質	30g	脂質	37.3g	脂質	41.8g	脂質	42g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	8.2g

・ ★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月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)		10月18日(日)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)	
朝	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		★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳		御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳		御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 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		★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳		御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	
	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ		★麦菜飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(黄桃缶)		★けんちんそば ちくわの磯辺揚げ ムース(ヨーグルト)		御飯 たらめの揚げ浸し 南瓜のそぼろあん なすのポン酢和え		★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりのごまだれ		★麦ごはん 豆腐の肉味噌がけ じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え		◇季節のフルーツ◇ 御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 フルーツ(シャインマスカット)	
	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)		御飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 青菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)		御飯 ほきの梅肉焼き いんげんと卵の炒め物 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)		御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麩・ねぎ)		御飯 豚肉のからしみそ炒め なすの煮浸し チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)		御飯 赤魚の塩麹焼き 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味 味噌汁(かぶ)		御飯 ぶりの照り焼き 卵とじ きゅうりの和え物 お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	
	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1417kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1438kcal
一日合計	蛋白質	62.5g	蛋白質	57.4g	蛋白質	62.3g	蛋白質	63.5g	蛋白質	61.1g	蛋白質	62.7g	蛋白質	60.7g
	脂質	35.2g	脂質	48.4g	脂質	40.1g	脂質	42.5g	脂質	41.6g	脂質	44.7g	脂質	34.6g
	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6g	食塩相当	6.7g

・ ★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月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月22日(木)		10月23日(金)		10月24日(土)		10月25日(日)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)	
朝	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳		御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(麩・葉) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) 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	
昼	★ゆかり麦ごはん ツナの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え		★肉うどん キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)		★麦ごはん ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え		御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え		★麦ごはん 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		★味噌バターラーメン かに焼売 フルーツ(黄桃缶)		★麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	
夕	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)		御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 いんげんのサラダ 味噌汁(じゃが芋・揚げ)		御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(青菜)		御飯 白身魚のカレー風味焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)		御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)		御飯 あじの山椒焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)		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)	
一日合計	I初値	1553kcal	I初値	1449kcal	I初値	1445kcal	I初値	1500kcal	I初値	1432kcal	I初値	1414kcal	I初値	1485kcal
	蛋白質	59.9g	蛋白質	56.6g	蛋白質	61.7g	蛋白質	65.5g	蛋白質	62.4g	蛋白質	62.5g	蛋白質	62.2g
	脂質	49.7g	脂質	40.6g	脂質	37.2g	脂質	39.2g	脂質	27.3g	脂質	45g	脂質	34.3g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.5g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.4g

・ ★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月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)							
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯							
	フィッシュソーシの炒め物		ミネストローネ		いわし蒲焼き							
	小松菜のお浸し		フルーツ(パイン缶)		もやし炒め							
	味噌汁(わかめ・揚げ)		ジャム(りんご)		味噌汁(大根)							
昼	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳							
	御飯		★麦ごはん		◇ハロウィン◇							
	白身魚フライ		さばの香味焼き		★彩りピラフ							
	茄子の生姜煮		湯豆腐		赤魚のアカパッパ							
夕	オクラの酢の物		チンゲン菜のごま和え		かぼちゃプリン							
	御飯		御飯		御飯							
	豚肉とピーマンの塩炒め		こんぶと生姜の卵焼き		豆腐ときのこの炒め物							
	大根の旨煮		さつま芋の甘煮		小松菜と卵の炒め物							
一日合計	もやしの和え物		えびと花野菜のサラダ		もずくときゅうりの和え物							
	中華スープ(卵・ねぎ)		味噌汁(大根・椎茸)		お吸物(麩・葉)							
	I単位	1437kcal	I単位	1398kcal	I単位	1622kcal						
	蛋白質	57.3 g	蛋白質	58.5 g	蛋白質	66.6 g						
計	脂質	35.2 g	脂質	35.6 g	脂質	48.8 g						
	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.7 g						

・ ★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