

奉優の家 10月の献立

特別養護老人ホーム

奉優の家

	09月30日(月)	10月01日(火)	10月02日(水)	10月03日(木)	10月04日(金)	10月05日(土)	10月06日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	雑炊 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホクのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	御飯 あじの竜田揚げ 付)スタック・エンドウ カリフラワー炒め フレッシュサラダ みそ汁(卵・葱)	◇ポークカレーランチ◇ カレーライス 白菜とりんごのサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇トマトチキンカツランチ◇ 御飯 ミソ風味チキンカツ 付)バナナ ピーズサラダ プリン かぼちゃのスープ	◇大ぶら御膳◇ ちらし寿司 かき揚げ・磯部揚げ 菜の花のごま和え けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スタック・エンドウ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇コロケ定食◇ ゆかり御飯 コロケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー つみれ汁	◇みんなの日曜日◇ ココイチ特製カレー トッピング)コロケ 福神漬け 野菜ジュース
夕	御飯 豚肉ともやしの炒め物 小松菜の煮浸し かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 わらの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の魚がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの煮つけ &白菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え きなこプリン
エネルギー	1448kcal	1548kcal	1595kcal	1592kcal	1564kcal	1573kcal	1559kcal
食塩相当	6.2g	6.2g	6.7g	6.7g	5.9g	7.7g	5.1g
	10月07日(月)	10月08日(火)	10月09日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 おムネ &野菜のトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	雑炊 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーステーキ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇旅するランチ~イタリア~◇ ハタラライス 赤魚のグリル 付)ポタージュ フルーツ(キウイ) 野菜を食べるスープ	◇揚げ出し豆腐御膳◇ 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(りんご) 塩豚汁	◇郷土料理*北海道◇ 味噌バターラーメン 点心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	◇ハンバーグランチ◇ 御飯 ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト・いんげん 卵とブロッコリーのコンロサラダ プリンムース クラムチャウダー	◇肉じゃが定食◇ 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田菜 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 E.T.フライ&メンチカツ 付)ポタージュ 豆サラダ フルーツ(バナナ) クリームスープ	◇松風御膳◇ 御飯 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ オレンジゼリー けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メカの照焼き &きんぴらごぼう わらの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 大根の甘酢漬け 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁
エネルギー	1531kcal	1580kcal	1593kcal	1598kcal	1577kcal	1554kcal	1596kcal
食塩相当	6.9g	7g	7.9g	7.1g	6.4g	7.7g	6.8g
	10月14日(月)	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)
朝	御飯 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	雑炊 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇秋御膳◇ 栗赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊きあわせ つみれ汁 もみじ饅頭	◇秋の味見御膳◇ さつま芋飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼう・絹さや 春菊の白和え さつま汁	◇ソース焼きそばランチ◇ ソース焼きそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇塩豚汁定食◇ 御飯 揚げ豆腐 付)大根おろし レタス炒め フルーツ(バナナ) 塩豚汁	◇天津飯ワンプレート◇ 天津飯 点心(焼売・春巻き) ほうれん草のナムル 酸辣湯スープ	◇あじフライランチ◇ 御飯 あじフライとコロケ 付)キャベツ 卵とマカロニのサラダ ヨーグルト けんちん汁	◇お肉を食べるランチ◇ チャーシュー・井 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 メカのおさおさ煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのグリル香味ソース &ブロッコリーの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ステーキ カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &キャベツステーキ わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メカの照焼き &菜の花 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1441kcal	1504kcal	1575kcal	1549kcal	1508kcal	1561kcal	1519kcal
食塩相当	6.3g	6.7g	7.2g	6.9g	7.8g	6.2g	5.6g
	10月21日(月)	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)
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーステーキ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ステーキ 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーヨーグルト	雑炊 ぶりの照焼き &いんげん炒め ジョア	御飯 だし巻きたまご &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーステーキ 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 おムネ &具だくさんトマトソース 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇たらのムニエルランチ◇ 御飯 たらのバターソース~タルタルソースがけ 付)スタック・エンドウ マゼンタサラダ フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇塩ちゃんこ定食◇ ゆかり御飯 千草焼き 和風あん 白菜のお浸し フルーツ(キウイ) 塩ちゃんこスープ	◇豚丼定食◇ 御飯 グリーンサラダ~人参ソース 杏仁デザート 中華スープ	◇おろしハンバーグ定食◇ 御飯 和風おろしハンバーグ 付)茄子・かぼちゃ 春雨サラダ 春雨サラダ ビタミンゼリー さつま汁	◇世界パスタデー◇ ナポリタン コールスローサラダ 野菜を食べるスープ フルーツ缶(バナナ)	◇郷土料理*静岡◇ 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオイスターソース炒め フルーツ(オレンジ) わかめスープ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 チキンカツ&カニクリームコロケ 付)キャベツ 人参サラダ いちごムース クリームスープ
夕	御飯 鶏肉の魚がし醤油焼き &ほうれん草の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホクのみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーのフレッシュサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1582kcal	1586kcal	1581kcal	1614kcal	1467kcal	1529kcal	1568kcal
食塩相当	6.3g	6.5g	6.2g	6.6g	6.7g	6.1g	7.3g
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)			
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜ステーキ 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーヨーグルト	雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し ジョア	御飯 めばるの煮つけ &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト			
昼	◇肉豆腐定食◇ 御飯 肉豆腐 なすの田菜 フルーツ(キウイ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ポークカレーランチ◇ カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇きつねうどん定食◇ おムネ きつねうどん 具) コロケ オレンジゼリー	◇ハロウィンランチ◇ おムネ 秋野菜のサラダ パン・キンプリ クラムチャウダー			
夕	御飯 ホクのみりん焼き &ブロッコリー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &切干大根 わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ★カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁			
エネルギー	1543kcal	1558kcal	1569kcal	1595kcal			
食塩相当	5.9g	6.1g	7.8g	7.5g			

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。