

10月メニュー表

特養・ショートステイ

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 ベーコンのソーテ 中華サラダ 味噌汁 エネルギー 401 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 450 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 457 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コーンスープ エネルギー 574 kcal
	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ エネルギー 387 kcal	◎パン 食パン ウインナーソーテ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 422 kcal	◎パン ロールパン2ケ ベーコンのソーテ 中華サラダ コンソメスープ エネルギー 458 kcal	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 452 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 466 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 473 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鮭のハッシュポテト焼き 付) ブロッコリー 白菜とベーコン煮 コールスローサラダ 中華スープ エネルギー 579 kcal	ご飯 春巻き 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ エネルギー 603 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) キャベツ 野菜あんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 エネルギー 531 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付) 青菜 がんもの煮つけ 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 486 kcal	カレーライス (ポーク) 福神漬け 青菜とじゃこのサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 570 kcal	しっぽううどん さつま芋の金平 ちしゃもみ フルーツ 香川県の味 エネルギー 400 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉・はじかみ 切干大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 エネルギー 471 kcal
間食	クリームコンフェ エネルギー 80 kcal	ライチゼリー エネルギー 35 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	十五夜ゼリー エネルギー 29 kcal	ラフランスゼリー エネルギー 31 kcal	エクレア エネルギー 93 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 3 kcal
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) いんげん じゃが芋の煮つけ ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 千種焼き 付) ほうれん草 焼き豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 538 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 鶏と牛蒡の煮物 ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付) 人参グラッセ キャベツとピーマン炒め ひじき枝豆サラダ コンソメスープ エネルギー 591 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) オクラ きのこソーテ 豆腐のサラダ 卵スープ エネルギー 531 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 592 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 里芋と豚肉の煮物 青菜の辛子和え すまし汁 エネルギー 516 kcal
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 エネルギー 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とし 生野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーケチャップソーテ スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 367 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ エネルギー 368 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ エネルギー 420 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 396 kcal	◎パン 食パン 卵とし 生野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 423 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 326 kcal	◎パン 食パン ウインナーケチャップソーテ スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 364 kcal	◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 338 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 タンドリーチキン 付) 人参グラッセ じゃが芋のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 587 kcal	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ エネルギー 473 kcal	鮭とコーンの混ぜご飯 鶏肉のしそ焼き 付) 大根おろし 茄子の味噌煮 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 味噌カツ 付) キャベツ 大根の煮物 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 592 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ エネルギー 521 kcal	味噌ラーメン 大根のカニあんかけ ひじきの白和え フルーツ エネルギー 459 kcal	ご飯 青椒肉絲 しゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ エネルギー 614 kcal
間食	抹茶ワッフル エネルギー 80 kcal	田舎まんじゅう エネルギー 106 kcal	マンゴプリン エネルギー 37 kcal	プチクレープ エネルギー 58 kcal	豆乳プリン エネルギー 74 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	杏仁豆腐 エネルギー 55 kcal
夕食	ご飯 鰯の山椒煮 付) いんげん 冬瓜のえびあんかけ 水菜とかにかまサラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 585 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼうの炒め煮 南瓜のサラダ すまし汁 エネルギー 594 kcal	ご飯 アジの焼き南蛮漬け じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大葉・大根おろし 里芋の煮ころがし 切干大根の和え物 味噌汁 エネルギー 509 kcal	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 南瓜のいとこ煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 614 kcal	ご飯 鰯のトマトスープかけ つくねの煮つけ 青菜のナムル コンソメスープ エネルギー 529 kcal
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとベーコンのサラダ 中華サラダ 味噌汁 エネルギー 409 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 450 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 エビサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 484 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 414 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ エネルギー 387 kcal	◎パン 食パン ウインナーソーテ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 422 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーとベーコンのサラダ 中華サラダ コンソメスープ エネルギー 438 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 432 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 446 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋とツナのソーテ コールスローサラダ コンソメスープ エネルギー 582 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め 角麩煮 ひじきのサラダ 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー じゃが芋煮つけ もやしとわかめの和え物 コンソメスープ エネルギー 621 kcal	ご飯 白身魚のカレームニエル 付) いんげん 炒り豆腐 青菜のナムル すまし汁 エネルギー 508 kcal	菜飯 牛肉コロッケ 付) キャベツ 野菜のケチャップ煮 ささみのサラダ コンソメスープ エネルギー 573 kcal	とろろそば 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ エネルギー 456 kcal	ご飯 サバのニンニク醤油焼き 付) はじかみ 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal
間食	フルーチェ エネルギー 44 kcal	抹茶まんじゅう エネルギー 107 kcal	あわせるゼリー エネルギー 40 kcal	マドレーヌ エネルギー 92 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	なごやん エネルギー 139 kcal	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal
夕食	ご飯 豆腐のチリソース煮 ごぼうと牛肉の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 白身魚マスタード焼き 付) アスパラ ピーマンと竹輪の金平 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 鰯の西京焼き 付) 大葉 大根のかにあんかけ 水菜と長いものサラダ 味噌汁 エネルギー 512 kcal	ご飯 肉野菜炒め 長いもの煮つけ 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 サバのおろし煮 レンコンの土佐炒め カリフラワーのサラダ すまし汁 エネルギー 594 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 切干大根のゴマ炒め 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 豚すき煮 ひじき煮つけ キャベツの胡麻和え すまし汁 エネルギー 480 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

2 2 (日)		2 3 (月)		2 4 (火)		2 5 (水)		2 6 (木)		2 7 (金)		2 8 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 エネルギー 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 437 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ エネルギー 368 kcal						
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 445 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ エネルギー 400 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 372 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 424 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 348 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 354 kcal							
	ご飯 ポークケチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 590 kcal	ご飯 海老玉あんかけ 野菜と豚肉の中華炒め 青菜の胡麻和え 中華スープ エネルギー 501 kcal	きのこご飯 さんまの塩焼き 付) 大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もやしと貝割れのサラダ すまし汁 エネルギー 589 kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) アスパラ 白菜の炒め煮 南瓜サラダ コーンスープ エネルギー 615 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘辛炒め 大根のうすくず煮 ひじきの白和え すまし汁 エネルギー 489 kcal	ナポリタンスパゲティ さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 476 kcal	ご飯 アジのしそ香焼き 付) はじかみ 炊き合わせ キャベツのおかか和え すまし汁 エネルギー 525 kcal						
	間食 プチカステラ エネルギー 96 kcal	どら焼き エネルギー 136 kcal	ととやき エネルギー 60 kcal	抹茶プリン エネルギー 55 kcal	もみじまんじゅう エネルギー 98 kcal	水ようかん (抹茶) エネルギー 66 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 kcal						
夕食	ご飯 さわらの照り煮 付) 大葉 金平ごぼう トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根のゴマ炒め いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 鶏の利休煮 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚果和え すまし汁 エネルギー 578 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 ブロッコリーの卵炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 533 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ コンソメスープ エネルギー 556 kcal	ご飯 他人煮 白菜の炒め煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁 エネルギー 576 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん 青菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 559 kcal						
2 9 (日)		3 0 (月)		3 1 (火)		 ハロウィン ヨーロッパを起源とする民俗行事。 秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事です。 近年は、アメリカで南瓜をくり抜いてランタンを作ったり、仮装などをしてお菓子などを貰いに子供たちが街を練り歩いたりしています。 日本でも最近では、老若男女、仮装などをしてパーティをしたり街を練り歩いたりしてハロウィンを楽しんでいる人たちが増えました。							
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 367 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ 青菜のサラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 445 kcal										
	◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 338 kcal	◎パン 食パン ほくほくかぼちゃ 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 414 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 448 kcal										
昼食	ハヤシライス シーザー風サラダ スープ キウイフルーツ エネルギー 623 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 さつま芋の旨煮 おくらのおかか和え 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 南瓜のシチュー きのこのバター醤油炒め グリーンサラダ みかん缶 エネルギー 587 kcal										
	間食 オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	黒ゴマプリン エネルギー 74 kcal	ミルクケーキ エネルギー 69 kcal										
夕食	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮つけ 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 586 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー ピーマンと竹輪の金平 アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 584 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 白菜の旨煮 長いもの梅和え 味噌汁 エネルギー 580 kcal										

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

