



# 10月メニュー表



特養・ショートステイ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 366 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ 味噌汁 470 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ヶ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ 502 kcal	
	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 408 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ 487 kcal	◎パン ロールパン2ヶ さわらの香味焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 388 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 561 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ コンソメスープ 492 kcal		
昼食	ご飯 たらの磯辺揚げ 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 511 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 524 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付) いんげん がんもの煮つけ 茄子の胡麻和え 味噌汁 492 kcal	カレーライス (ポーク) 福神漬け しゅうまい カリフラワーのマリネ キウイフルーツ 670 kcal	きつねしめん さつま芋の金平 ほうれん草の白和え フルーツ 422 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 切干大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 470 kcal	
間食	ライチゼリー 35 kcal	大島饅頭 107 kcal	どら焼き 136 kcal	豆乳プリン 74 kcal	マドレーヌ 92 kcal	栗のムース 75 kcal	
夕食	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 530 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 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 すまし汁 564 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし きのこソテー 青菜とじゃこのサラダ 味噌汁 490 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 629 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 510 kcal	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネギ- 348 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 408 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜のコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 430 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 507 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポターージュ 420 kcal
	◎パン ロールパン2ヶ ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネギ- 368 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 469 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ 420 kcal	◎パン 食パン 野菜のコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 347 kcal	◎パン 食パン ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 350 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 477 kcal	
昼食	ご飯 タンダーリーチキン 付) アスパラ じゃが芋のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポターージュ 560 kcal	混ぜご飯 鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ 茄子の味噌煮 錦糸和え すまし汁 657 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 497 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 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 560 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 534 kcal	じゃじゃ麺風 茄子のずんだ和え けえの汁 フルーツ <岩手県> 441 kcal	ご飯 青椒肉絲 しゅうまい 春雨の中華和え 卵スープ 562 kcal
間食	抹茶ワッフル 80 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	マンゴプリン 37 kcal	なごやん 139 kcal	つぶあんパン 130 kcal	栗まん 126 kcal	杏仁豆腐 55 kcal
夕食	ご飯 豚肉の中華風炒め 牛蒡の炒め煮 マカロニサラダ すまし汁 エネギ- 603 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) いんげん 大根の海老あんかけ 水菜とかにかまのサラダ 味噌汁 488 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 581 kcal	ご飯 たらの粕漬け焼き 付) 大葉 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁 487 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 521 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 南瓜のいとこ煮 茄子の胡麻和え すまし汁 584 kcal	ご飯 鱈のトマトスープかけ つくねの煮つけ 青菜のナムル すまし汁 534 kcal
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 エネギ- 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 354 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風巣ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 549 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ エネギ- 399 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ 410 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 376 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ 420 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 356 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 415 kcal	
昼食	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋とツナのソテー コールスローサラダ コンソメスープ エネギ- 577 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 角麩煮 カニサラダ 味噌汁 535 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー じゃが芋煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 524 kcal	ご飯 白身魚のカレームニエル 付) いんげん 南瓜の海老あんかけ 青菜のナムル すまし汁 487 kcal	菜飯 牛肉コロッケ 付) キャベツ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 640 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 476 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 521 kcal
間食	ブルーベリーゼリー エネギ- 30 kcal	フルーチェ 44 kcal	エクレア 93 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	シフォンケーキ 92 kcal	チョコパン 139 kcal	水ようかん 66 kcal
夕食	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌あんかけ 付) いんげん ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のピーナツ和え すまし汁 エネギ- 609 kcal	ご飯 白身魚マスタード焼き 付) アスパラ キャベツの炒め物 トマトサラダ すまし汁 476 kcal	ご飯 鱈の西京焼き 付) 大葉 いか団子煮 とろろ 味噌汁 532 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 553 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 味噌汁 537 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 付) 大根おろし 切干大根のゴマ炒め 青菜のお浸し 味噌汁 513 kcal	ご飯 豚すき煮 ひじき煮つけ キャベツの胡麻和え 味噌汁 494 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。



	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 387 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とし ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 444 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ エネルギー 385 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとし アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 434 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ エネルギー 389 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 434 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 508 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 380 kcal	◎パン 食パン 卵とし ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 365 kcal	
昼食	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 575 kcal	ご飯 まぐろカツ 付) キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 533 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 もずく酢 味噌汁 エネルギー 584 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 さつま芋サラダ コーンスープ エネルギー 628 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根のうすくず煮 ほうれん草の白和え すまし汁 エネルギー 532 kcal	ナポリタンスパゲティ ささみのサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 439 kcal	ご飯 ほっけ焼き 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 501 kcal
間食	ミルクケーキ エネルギー 69 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 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	クリームパン エネルギー 132 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) 花麩 金平ごぼう トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 495 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 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 574 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビのキャベツ炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 他人煮 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 エネルギー 634 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 577 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	<div data-bbox="1155 920 1921 1780"> <h3>行楽の秋</h3> <p>秋は運動によって代謝を高めるのに適している時期です。</p> <p>一日15分~20分を2回ほどを週3回以上ウォーキングやストレッチなど運動を行う習慣を作るといいですね。</p>  </div>		
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 エネルギー 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈の香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 366 kcal			
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ エネルギー 348 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 408 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 487 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 鱈の香味焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 388 kcal			
昼食	ハヤシライス しゅうまい シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 737 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 522 kcal	ご飯 ロールキャベツ 付) 人参グラッセ 大根の煮つけ カニサラダ すまし汁 エネルギー 472 kcal	ご飯 かぼちゃのグラタン きのこのバター醤油炒め グリーンサラダ キウイフルーツ エネルギー 509 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	田舎まんじゅう エネルギー 106 kcal	ココアムース エネルギー 76 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 597 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 571 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 白菜の旨煮 冷奴 味噌汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮つけ ささみのサラダ 味噌汁 エネルギー 564 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。