

# 10月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (木)	2 (金)	3 (土)				
朝食	運動の秋	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 455 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 564 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ コーンスープ・牛乳 537 kcal				
	日頃から身体を動かし、筋肉量を減らさないようにして、	◎パン 食パン ウインナーソーテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとし パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 535 kcal	kcal				
昼食	体調を整えましょう。気候の良い秋に、景色を楽しみながら	キーマカレー 福神漬 カリフラワーマリネ フルーツ 590 kcal	山菜そば シュウマイ 青菜のお浸し フルーツ 392 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 錦糸和え すまし汁 475 kcal				
	ながら、散歩や山歩きいかがでしょうか？	杏仁豆腐 58 kcal	マドレーヌ 92 kcal	ライチゼリー 35 kcal				
夕食		ご飯 ぎせい豆腐 付) 白菜 里芋の煮つけ 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 543 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 547 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ごぼう炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁 502 kcal				
		4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネギ - 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくね洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 520 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ビーンズサラダ 味噌汁・牛乳 534 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 473 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エネギ - 455 kcal	◎パン ロールパン2ケ ケチャップ炒め 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 500 kcal	◎パン 食パン つくね洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 426 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 449 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 437 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ・牛乳 502 kcal	kcal	
昼食	天津飯 角麩煮 インゲンの生姜和え 中華スープ 479 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ じゃが芋コンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポタージュ 554 kcal	栗ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 切干大根炒め煮 アスパラおかか和え 味噌汁 477 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁 549 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 532 kcal	クリームスパゲティ トマトサラダ コンソメスープ フルーツ 469 kcal	ご飯 豚肉とピーマン中華炒め シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ 580 kcal	
	間食 黒糖ケーキ 69 kcal	パニラムース 75 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ムーンライトクッキー 81 kcal	カカオケーキ 72 kcal	カスタードプリン 74 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 エネギ - 562 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 478 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 550 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 489 kcal	ご飯 ふくさ焼き 里芋の煮ころがし 切干大根の和え物 味噌汁 519 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) いんげん 大根の煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 559 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ つくねの煮つけ ひじきサラダ 味噌汁 527 kcal	
			11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁・牛乳 エネギ - 498 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・牛乳 530 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・牛乳 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁・牛乳 487 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・牛乳 495 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・牛乳 432 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 555 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ・牛乳 エネギ - 427 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・牛乳 450 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・牛乳 443 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・牛乳 461 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・牛乳 460 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・牛乳 406 kcal	kcal	
昼食	ご飯 鮭バター醤油ムニエル 付) ブロッコリー じゃが芋とツナのソーテー 大根サラダ コンソメスープ エネギ - 518 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 茶わん蒸し 533 kcal	ハヤシライス コールスローサラダ 杏仁フルーツ 568 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんもの煮つけ もやしのナムル 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 588 kcal	きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 420 kcal	炊き込みご飯 鯖ニク醤油焼 付) 甘酢生姜 ひじき煮つけ キャベツの胡麻和え 味噌汁 520 kcal	
	間食 ぶどうケーキ エネギ - 69 kcal	もものゼリー 38 kcal	きな粉せんべい 40 kcal	ドーナツ 71 kcal	ココアムース 76 kcal	大島饅頭 107 kcal	水ようかん (芋) 66 kcal	
夕食	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ 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 - 519 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) アスパラ 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 505 kcal	ご飯 鱈の西京焼き 付) 大葉 いか団子煮 とろろ すまし汁 515 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 525 kcal	ご飯 アジのおろし煮 レンコンの土佐炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 457 kcal	ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 637 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 506 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 E補給 - 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 462 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ・牛乳 490 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 E補給 - 454 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 435 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 456 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・牛乳 530 kcal	◎パン 食パン ウインナーソーテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 382 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 383 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 E補給 - 574 kcal	ご飯 まぐろカツ <small>(軟)</small> 白身魚パン粉焼 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 550 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 528 kcal	きのこご飯 さわらの照り焼き 付) 大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁  491 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんと煮つけ 青菜のピーナツ和え すまし汁 550 kcal	とんこつラーメン 海老シュウマイ ほうれん草の白和え フルーツ 539 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ キャベツのおかか和え すまし汁 456 kcal
間食	ロールケーキ E補給 - 85 kcal	白い風船せんべい 39 kcal	みかんケーキ 70 kcal	ぶどうゼリー 50 kcal	フルーチェ 44 kcal	シフォンケーキ 71 kcal	カントリーマーム 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげん 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 E補給 - 476 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんおかかマヨ和え すまし汁 552 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 543 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビのキャベツ炒め 青菜のお浸し 味噌汁 492 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き 南瓜の煮つけ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 555 kcal	ご飯 ホキきのソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 532 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 593 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 E補給 - 432 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・牛乳 529 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・牛乳 548 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 508 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 427 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 E補給 - 400 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・牛乳 458 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 510 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 487 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 479 kcal	
昼食	チキンカレーライス シーザー風サラダ ヨーグルト和え E補給 - 568 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 さつま芋の旨煮 おぐらの和え物 味噌汁 511 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華風茶わん蒸し 600 kcal	ご飯 白身魚フライ <small>(軟)</small> 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 536 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 529 kcal	信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツポンチ  412 kcal	ご飯 南瓜のグラタン 人参のマリネ ゴロゴロ野菜スープ フルーツ  562 kcal
間食	田舎饅頭 E補給 - 80 kcal	ロールケーキ E補給 - 68 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	カスタードプリン 74 kcal	栗しぐれ 86 kcal	パニラムース 75 kcal	ミルクケーキ 83 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子味噌炒め ピーマンと竹輪の金平 大根サラダ すまし汁 529 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 509 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 463 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 540 kcal	ご飯 鱈の焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 523 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め さつま芋のレモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 564 kcal	ご飯 たら西京焼き 付) 大葉 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 467 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。