

# 10月メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (金)		2 (土)			
朝食	運動の秋	◎基本メニュー ご飯 洋風たまご パンキンサラダ 味噌汁・牛乳 566 kcal		◎基本メニュー ロールパン2ヶ スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ コンソープ・牛乳 537 kcal			
		◎パン ロールパン2ヶ 洋風たまご パンキンサラダ コンソメスープ・牛乳 537 kcal					
昼食	歩くという事は、いろいろと良いことがあります。 代謝促進・心肺機能強化・血行をよくする・脳の活性化 ストレス解消・骨粗しょう症予防・筋力維持・転倒防止など 日頃から身体を動かし、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散歩などはいかかですか？	山菜そば シューマイ 青菜のお浸し フルーツ 383 kcal		ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロccoli ごぼう炒め 鮭糸和え すまし汁 489 kcal			
		黒糖ケーキ 69 kcal		いちごゼリー 40 kcal			
夕食		ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 513 kcal		ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこん金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 505 kcal			
朝食		3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
朝食	◎基本メニュー ご飯 野菜のコンソメ煮 青菜の和え物 味噌汁・牛乳 エネギ - 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ブロccoliサラダ 味噌汁・牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆のサラダ 味噌汁・牛乳 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 495 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 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 479 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 472 kcal
	◎パン ロールパン2ヶ 野菜のコンソメ煮 青菜の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネギ - 402 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 卵とじ ブロccoliサラダ コンソメスープ・牛乳 498 kcal	◎パン ロールパン2ヶ スクランブルエッグ 玉葱と枝豆のサラダ コンソメスープ・牛乳 474 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 422 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 435 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 445 kcal	
昼食	天津飯 角煮 インゲンの生姜和え 中華スープ 476 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 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 586 kcal	さつま芋ごはん ほっけのみりん焼き 付) 甘酢生姜 ひじき煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 455 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 527 kcal	ご飯 赤魚の煮付け 付) ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ すまし汁 462 kcal	五目うどん れんこん金平 キャベツサラダ フルーツ 444 kcal	ご飯 豚肉とピーマン中華炒め シューマイ 春雨の中華和え 卵スープ 552 kcal
	みかんケーキ 70 kcal	バナナムース 75 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	カカオケーキ 72 kcal	ムーンライトクッキー 76 kcal	カスタードプリン 74 kcal	青りんごゼリー 42 kcal
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 すまし汁 エネギ - 556 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) 切干大根煮 胡瓜とカニカマサラダ すまし汁 438 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 付) カリフラワーサラダ 南瓜の煮付 すまし汁 513 kcal	ご飯 たらの粕漬焼き 付) ブロccoliサラダ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 462 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 切干の和え物 里芋の煮ころがし 味噌汁 518 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) 焼豆腐の煮付 南瓜のサラダ すまし汁 554 kcal	ご飯 鮭のトマトソースかけ 付) ブロccoli つくね煮つけ 味噌汁 501 kcal
	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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・牛乳 エネギ - 497 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 508 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 青菜サラダ 味噌汁・牛乳 478 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 498 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 448 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 536 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 - 424 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 426 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 441 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 青菜のサラダ コンソメスープ・牛乳 452 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 463 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 422 kcal	
昼食	ご飯 鮭バター醤油ムニエル 付) ブロccoli じゃが芋とツナのソテー 大根サラダ コンソメスープ エネギ - 510 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁 500 kcal	カレーライス チキンサラダ 杏仁フルーツ 559 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 483 kcal	ゆかりごはん 牛肉コロッケ <sup>※</sup> 豆腐肉味噌 付) キャベツ ピーマンの金平 マカロニサラダ けんちん汁 572 kcal	きつねきしめん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 383 kcal	ご飯 鯖ニク醤油焼 <sup>※</sup> *キ 付) 甘酢生姜 ひじき煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 507 kcal
	ロールケーキ エネギ - 68 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	ももゼリー 38 kcal	ドーナツ 71 kcal	ココアムース 76 kcal	大島饅頭 107 kcal	杏仁豆腐 49 kcal
夕食	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) 青菜ピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 すまし汁 エネギ - 507 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) カニサラダ 糸昆布煮 味噌汁 489 kcal	ご飯 鯖の西京焼き 付) 長芋のお浸し いか団子煮 すまし汁 498 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁 500 kcal	ご飯 アジのおろし煮 付) レンコン土佐炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 438 kcal	ご飯 他人煮 さつま芋甘炒め 味噌汁 590 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 味噌汁 459 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (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 エネギ - 479 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 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 和え物 味噌汁・牛乳 462 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 488 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 エネギ - 453 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 439 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ マカロニサラダ 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 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 504 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 和え物 コンソメスープ・牛乳 389 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 393 kcal	
昼食	ご飯 ポークケチャップ かぶのミルク煮 青菜のサラダ コンソメスープ エネギ - 529 kcal	ご飯 まぐろカツ <small>白身魚パン巻</small> 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 525 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	きのご飯 秋刀魚の塩焼き 付) 大根おろし 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁  560 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 がんと煮つけ 大根の和え物 味噌汁 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 530 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生葉 南瓜のえびあんかけ もやしのナムル すまし汁 451 kcal
	間食 ロールケーキ エネギ - 78 kcal	バイゼリー 38 kcal	ぶどうケーキ 69 kcal	マスカットゼリー 35 kcal	フルーチェ 44 kcal	レモンケーキ 68 kcal	カントリーマーム 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげんの和え物 金平ごぼう 味噌汁 エネギ - 448 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 付) 大根の炒め煮 高野豆腐煮 すまし汁 532 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラコーン 切干大根のカレー煮 味噌汁 470 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け すまし汁 492 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮付け すまし汁 489 kcal	ご飯 ホキきのソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁 440 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 570 kcal
	エネギ - 448 kcal	532 kcal	470 kcal	492 kcal	489 kcal	440 kcal	570 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 青菜のお浸し 味噌汁・牛乳 エネギ - 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 524 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 537 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 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ヶ 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 青菜のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネギ - 401 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 451 kcal	◎パン ロールパン2ヶ スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 499 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 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ヶ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 477 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風卵とじ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 445 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 エネギ - 559 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) ねぎ 切干大根のごま炒め おからの和え物 茶碗蒸し 475 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ 512 kcal	ご飯 白身魚フライ <small>白身魚パン巻</small> 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 527 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマンの野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 528 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 424 kcal	ご飯 たら西京焼き 付) 大葉 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 476 kcal
	間食 田舎饅頭 エネギ - 80 kcal	ロールケーキ エネギ - 68 kcal	いちごゼリー 40 kcal	カスタードプリン 74 kcal	栗しぐれ 86 kcal	パナラムース 75 kcal	ミルクケーキ 83 kcal
夕食	ご飯 葱としらすの卵焼き 付) 胡瓜とツナの和え物 エビキャベツ炒め 味噌汁 506 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラおおかか和え さつま芋の旨煮 すまし汁 500 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ すまし汁 456 kcal	ご飯 豚肉と土佐炒め ごぼうの味噌煮 すまし汁 500 kcal	ご飯 鯿の焼き浸し 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 467 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げ茄子の煮付 味噌汁 558 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 付) きのごソテー 糸昆布煮 味噌汁 553 kcal
	エネギ - 506 kcal	500 kcal	456 kcal	500 kcal	467 kcal	558 kcal	553 kcal
31 (日)							
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネギ - 503 kcal	 					
	◎パン ロールパン2ヶ ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネギ - 474 kcal						
昼食	ご飯  ミートローフ 付) ブロッコリー きのこサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ エネギ - 585 kcal						
	間食 ももゼリー エネギ - 38 kcal						
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) 大根サラダ 竹輪の炒め煮 すまし汁 468 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。