



10月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
朝食	運動の秋 歩行など、日常における身体活動が 衰えたりにならないように予防する	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 508 kcal	ご飯 つくねの洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 481 kcal	ご飯 ソーセージ野菜ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 442 kcal	ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 425 kcal	食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ 牛乳 458 kcal	
	効果があります。 代謝促進・心肺機能強化・血行を良くする 脳の活性化・ストレス解消・骨粗鬆症予防・ 筋力維持・転倒防止など、	ご飯 さば塩焼き軟) 鱈塩焼き 付) 大根おろし 茄子の味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 443 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 524 kcal	三色丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 573 kcal	五目うどん れんこん金平 キャベツサラダ フルーツ 502 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 556 kcal	
間食	栗のムース 75 kcal	ミニあんパン 92 kcal	ロールケーキ (コーヒー) 74 kcal	紅茶ムース 66 kcal	栗しぐれ2ヶ 80 kcal		
夕食	歩き、体調を整え、気候の良い秋に散歩を しませんか? 	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 509 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) もやしの和え物 キャベツソテー すまし汁 462 kcal	ご飯 タラの粕漬焼き 付) ブロッコリー 里芋の煮ころがし すまし汁 451 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) いんげんの生姜和え がんもの煮つけ すまし汁 532 kcal	ご飯 鯖のトマトソースかけ 付) ブロッコリー つくね煮つけ 味噌汁 480 kcal	
	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
朝食	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 473 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 478 kcal	ご飯 ポテトソテー 梅干し 味噌汁 牛乳 433 kcal	ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 466 kcal	ご飯 ミートボール ふりかけ 味噌汁 牛乳 448 kcal	ご飯 ケチャップソテー (キャベツ) のり佃煮 味噌汁 牛乳 427 kcal	食パン ハムエッグ ジャム 南瓜ポタージュ 牛乳 441 kcal
	ご飯 ホキの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テー 大根サラダ コンソメスープ エネルギー 505 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 514 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ 573 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 495 kcal	ゆかりごはん 牛肉コロッケ軟) 豆腐味噌かけ 付) キャベツ ピーマンの金平 マカロニサラダ 味噌汁 593 kcal	ナポリタンスパゲティ 肉団子のコンソメ煮 コンソメスープ あわせるゼリー 469 kcal	ご飯 鱈ニンニク醤油焼 付) 甘酢生姜 ひじき煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 420 kcal
間食	バームロール エネルギー 68 kcal	黒糖ケーキ 70 kcal	パイゼリー 38 kcal	クリームパン 114 kcal	紅茶ケーキ 65 kcal	イチゴムース 75 kcal	田舎饅頭 106 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 青菜ピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 すまし汁 エネルギー 477 kcal	ご飯 ふわふわ揚げ肉味噌かけ 付) ブロッコリー和え物 糸昆布煮 すまし汁 484 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 484 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁 480 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 443 kcal	ご飯 他人煮 さつま芋甘辛炒め 味噌汁 586 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) ブロッコリー じゃがいも金平 味噌汁 561 kcal
	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
朝食	ご飯 卵といんげんソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 476 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 409 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 474 kcal	ご飯 青菜の炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳 451 kcal	ご飯 かにかまスクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 484 kcal	ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 463 kcal	食パン オムレツ ジャム コンソメスープ 牛乳 450 kcal
	ご飯 ポークケチャップ 野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 553 kcal	カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 567 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼 付) いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 523 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ 533 kcal	さつま芋ごはん 鯖の塩焼き軟) 鱈塩焼 付) 大根おろし がんも煮つけ ブロッコリーおほか和え 味噌汁 541 kcal	ちゃんぽん風ラーメン 海老シュウマイ ほうれん草の白和え フルーツ 560 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 467 kcal
間食	バームクーヘン エネルギー 102 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	いちごゼリー 40 kcal	ヨーグルトケーキ 70 kcal	フルーチェ 42 kcal	ドーナツ 71 kcal	大島饅頭 107 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 エネルギー 434 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 付) 大根の炒め煮 高野豆腐煮 すまし汁 520 kcal	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 付) アスパラコーン 切干大根のカレー煮 味噌汁 484 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け 味噌汁 504 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮付け すまし汁 461 kcal	ご飯 ホキきのこソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁 448 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) オイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁 551 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 425 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 464 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 521 kcal	ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 472 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 416 kcal	ご飯 洋風炒り卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 471 kcal	食パン オムレツ マーガリン コンスープ 牛乳 エネルギー 479 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) いんげん スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ エネルギー 550 kcal	ご飯 さわらの山椒焼き 付) ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 茶碗蒸し エネルギー 454 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 533 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 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ビーフンの野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 513 kcal	とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツ エネルギー 444 kcal	菜飯 たら西京焼き 付) 大葉 じゃが芋煮つけ 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 476 kcal
間食	ミニチョコパン エネルギー 81 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal	いちごサンドケーキ エネルギー 80 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 99 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal
夕食	ご飯 葱としらすの卵焼き 付) 大根おろし キャベツ炒め 味噌汁 エネルギー 464 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラおかかかえ さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 540 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ すまし汁 エネルギー 437 kcal	ご飯 豚肉と土佐炒め ごぼうの味噌煮 すまし汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 赤魚の照り煮 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げ茄子の煮付 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 付) きのこソテー 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 513 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
朝食	ご飯 白菜のそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 413 kcal	ご飯 ベーコンエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 531 kcal	ご飯 肉団子の洋風煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 459 kcal	ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 450 kcal	ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 472 kcal		
昼食	チキンカレーライス きのこサラダ ヨーグルト和え エネルギー 554 kcal	ご飯 豚肉オイスター炒め ひじき煮 キャベツお浸し 味噌汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ コンソメスープ エネルギー 554 kcal	炊き込みご飯 赤魚和風ムニエル 付) いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 490 kcal	オムライス ツナサラダ 南瓜のポタージュ あわせるゼリー Happy Halloween エネルギー 603 kcal		
間食	ロールケーキ (栗) エネルギー 74 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	ミニあんパン エネルギー 92 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal		
夕食	ご飯 海老入り卵焼き 付) 金時豆 竹輪の炒め煮 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 鱈の梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋のごま味噌煮 すまし汁 エネルギー 446 kcal	ご飯 豚肉のはるさめ 白菜と厚揚げ煮つけ 味噌汁 エネルギー 469 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにゃく炒り煮 味噌汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし 茄子の煮付け 味噌汁 エネルギー 432 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。

