



10月の献立

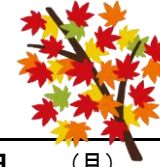


	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)							
朝	御飯 厚揚げと切干大根の煮物 温泉卵 ◆ふりかけ 味噌汁(もやし・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーとマカロニのスープ ゼリー(アセロラ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯1 卵焼き オクラの湯葉和え ◆ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ◆いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 とろろ芋 煮豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳							
昼	御飯 煮込みハンバーグ ◆青菜とコーンのソテー りんごとキャベツのサラダ	★焼きそば 水餃子 チンゲン菜の和え物	御飯 たららの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご) 福神漬	★ナポリタン コロケ いんげんのサラダ							
夕	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが オクラの生姜和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 さわらの生姜焼き ごぼうサラダ ◆フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え ◆フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)	御飯 ◆さばのみそ煮 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)							
一日合計	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1543kcal
	蛋白質	62.1g	蛋白質	56.2g	蛋白質	57.6g	蛋白質	67.6g	蛋白質	58.1g	蛋白質	55.3g	蛋白質	57.6g
	食塩	8g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	6.6g	食塩	7.5g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)
朝	御飯 厚揚げとひじきの炒り煮 小松菜のからし和え ◆ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスロー ジャム(フル・ベリー&マ・ガリン) カルシウム牛乳	★かに雑炊(250g) モロヘイヤのお浸し カルシウム牛乳  みんなの土曜日	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ◆ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のおろし煮 ◆れんこんのそぼろ炒め もやしの和え物	御飯 肉団子と野菜の旨煮 青菜の炒め物 梅とろろ芋	★御飯 ココイチ特製カレー トッピング) オムレツ ◆花野菜のサラダ 福神漬	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★ちゃんぽん えび焼売 ◆フルーツ(みかん缶) 	★きのご御飯 ◆いわしの蒲焼き 白菜の和え物 ぶどうゼリー 	◆三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)
夕	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	★御飯 ◇白身魚のオイスターソース ◇中華あんかけたまご ◇かぼちゃの旨煮 ◇ほうれん草のおかか煮 ◇豆腐田楽 デザート	御飯 めばるの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根)	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)
一日合計	1518kcal E補給 蛋白質 58.1g 食塩 6.6g	1497kcal E補給 蛋白質 59.4g 食塩 7.1g	1505kcal E補給 蛋白質 50.2g 食塩 6.7g	1568kcal E補給 蛋白質 56.8g 食塩 7.1g	1564kcal E補給 蛋白質 56g 食塩 7.5g	1477kcal E補給 蛋白質 56.2g 食塩 6.1g	1536kcal E補給 蛋白質 58.1g 食塩 8.2g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	
朝	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ◆ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(レモン) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵の花 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・大根) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ◆ふりかけ 味噌汁(豆腐・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ フルーツ(バナナ) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 味噌汁(白菜・わかめ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 ますの塩麴焼き きんぴらごぼう 冷奴	御飯 おろしかつ煮 白菜の炒め物 小松菜のごま和え	御飯 鶏肉の生姜焼き かぶとあさりの煮物 さつまいもサラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外タルソース) もやしの酢の物 ◆フルーツ(みかん缶)	御飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 オクラの昆布和え	御飯 秋野菜カレー コールスローサラダ ◆フルーツ(カナル缶) 福神漬	
夕	御飯 ◆鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(ポト・葉)	御飯 ◆ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ炒め ごぼうサラダ お吸物(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の炒め物 冷奴 お吸物(大根・揚げ)	
一日合計	エネルギー	1464kcal	1511kcal	1628kcal	1560kcal	1547kcal	1463kcal	1646kcal
	蛋白質	55g	58.7g	57.6g	62.3g	55.7g	57.4g	64.3g
	食塩	6.5g	6.9g	8.3g	7.6g	6.3g	5.9g	7.6g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)
朝	御飯 あんかけ五目卵 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウイナーと野菜のソテー パンプキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 温泉卵 ◆ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(もやし・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 ◆ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ◆ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 ますの風味焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★◆肉みそうどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	◇◇10月季節食◇◇ ★◆ツナ寿司 天ぷら盛合せ ほうれん草の柚香和え フルーチェ(ぶどう)	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え	ゆかり御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとかぶの煮物 春雨サラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)
夕	御飯 白身魚のオイスター煮 焼餃子 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 ◆豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト ◆フルーツ(カキ缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 親子煮 白菜と桜海老の炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 ◆いわしの蒲焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)
一日合計	1523kcal	1501kcal	1570kcal	1700kcal	1534kcal	1456kcal	1594kcal
	56.6g	58.3g	59g	71.9g	54.6g	56g	61.1g
	7.1g	6.4g	7.5g	10g	6.8g	6.5g	6.9g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります




10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)									
朝	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き オクラともずくの和え物 ◆ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳									
昼	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ 	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 メバルの照焼き なすの田楽 白菜の和え物									
夕	御飯 ◆さばのみそバター風味 ◆かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)									
一日合計	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1537kcal						
	蛋白質	59g	蛋白質	56.9g	蛋白質	60g						
	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	6.6g						

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります