


# 10月の献立

かわいの家  
特別養護老人ホーム

	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)	10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) 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サラダ ジャム(マレード & マカロン) 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(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	◇◇10月季節食◇◇ 穴子丼  なすの田楽 白菜のゆず風味和え デザート(キャラメルケーキ)	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ	御飯 魚の和風ムニエル そばろと里芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイ缶)
夕	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(パイ缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1443kcal 蛋白質 58.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 63.8g 食塩 6g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 59.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.1g 食塩 7.4g

・ ★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 (金)	10月9日 (土)	10月10日 (日)	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん&マーカリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	★レタスチャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	★鮭丼(茶飯) かぶときのこの煮浸し フルーチェ(ぶどう)	御飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー グリーンサラダ
夕	御飯 さばの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め ゼリー 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フナゴン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ホトトギス・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)
一日合計	1454kcal 56.8g 6.2g	1468kcal 60.5g 5.9g	1431kcal 62.7g 6.9g	1445kcal 58.1g 6.6g	1424kcal 65g 6.8g	1454kcal 59.1g 6.4g	1529kcal 57.5g 6.8g

・ ★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 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)
朝	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	★焼きそば 水餃子 チンゲン菜の和え物	御飯 たらの香り蒸し 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 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	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	◇秋の和食屋さんメニュー◇ ★手綱寿司 秋野菜の天ぷら 菊花和え	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え
夕	御飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶) 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(里芋・しめじ)	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 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	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 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(もやし・青菜)	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)
一日合計	1483kcal 59.1g 7.6g	1457kcal 56.3g 7g	1468kcal 62.3g 6.8g	1575kcal 69.4g 7.6g	1432kcal 56.3g 6.2g	1509kcal 59.8g 7.4g	1452kcal 59.7g 6.5g

★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22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)							
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(りんご&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) 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サラダ ジャム(マレード & マカリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳							
昼	さつま芋御飯 厚揚げと野菜の旨煮 青菜の炒め物 ささみとひじきの和え物	御飯 さばのみそ煮 卵とじ 白菜の和え物	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)	御飯 赤魚の蒲焼き 花野菜のカレーソテー もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ							
夕	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 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイナップル缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 ますの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 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 れんごんの甘辛炒め 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)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)							
一日合計	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1519kcal
	蛋白質	60.5g	蛋白質	66.5g	蛋白質	59.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	61.3g	蛋白質	62.4g
	食塩	7.6g	食塩	7g	食塩	7g	食塩	7.2g	食塩	6.1g	食塩	7.3g	食塩	5.4g

・ ★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

	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)									
朝	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳									
昼	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	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 豆腐サラダ	◇ハロウィーン◇ ★きのこピラフ 豚肉と野菜のレモン風味 パンプキンサラダ									
夕	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	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(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 お吸物(里芋・葉)									
一日合計	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1528kcal						
	蛋白質	55.6g	蛋白質	69g	蛋白質	61.8g						
	食塩	6g	食塩	7.9g	食塩	7.3g						

・ ★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