

10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム


	10月1日 (土)	10月2日 (日)	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)
朝	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	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	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マカロン) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とサーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外タワリ入) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ぶりの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え	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 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物
夕	御飯 魚のカレームニエル 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)	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 ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め 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(パイ缶) 味噌汁(麩・わかめ)
一日合計	1507kcal 66g 7.7g	1466kcal 60.1g 7g	1556kcal 56.1g 6.4g	1498kcal 60.7g 5.9g	1437kcal 58.6g 7.9g	1435kcal 60.2g 6.9g	1421kcal 60.1g 5.7g

・ ★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 (土)	10月9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)
朝	御飯 ウイナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 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	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) 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	★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 & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 しいらの七味焼き 揚げだし豆腐 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ	◇◇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(芋ようかん)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)
夕	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)	御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き 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 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	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)
一日合計	エネルギー 1508kcal 蛋白質 55g 食塩 7.7g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 69.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 59.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 53.2g 食塩 5g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 59.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 57.7g 食塩 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15日 (土)	10月16日 (日)	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)
朝	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(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリセージの炒め物 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) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	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	★醤油ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶)	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 秋野菜カレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	◇秋の和食屋さんランチ◇ ★きのご御飯 さんまの梅しそ天 なすの挟み揚げ 里芋の田楽 柿の白和え	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え
夕	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(パイナップル) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんごんの炒め煮 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 鶏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)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそばろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)
一日合計	1495kcal 66.4g 5.9g	1496kcal 63.1g 7g	1415kcal 55.9g 7.6g	1446kcal 59.5g 6.2g	1540kcal 63.3g 7.4g	1553kcal 59.4g 7.2g	1414kcal 59.5g 6.7g

★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 (土)	10月23日 (日)	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)
朝	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	★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&マカリン) カルシウム牛乳
昼	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)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ	◇今月のスイーツ◇ 御飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ デザート(ショートケーキ)	御飯 赤魚の揚げ直し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え
夕	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲ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 ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・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 豆腐のねぎ塩そばのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 お吸物(麩・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1468kcal 蛋白質 60g 食塩 5.9g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 63.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 58.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 61.8g 食塩 7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 63.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 57.2g 食塩 6g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 56.7g 食塩 5.9g

★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

	10月29日 (土)	10月30日 (日)	10月31日 (月)									
朝	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									
昼	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	◇ハロウィーン◇ ★あさりのピラフ かぼちゃフライ レタスサラダ 									
夕	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	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)									
一日合計	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1444kcal	エネルギー	1495kcal						
	蛋白質	55.1g	蛋白質	64.9g	蛋白質	61.1g						
	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	7.1g						

・ ★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