

特別養護老人ホーム ケアカレッジ

10月献立表

当施設で使用しているお米は全て国産です。

月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 もやしのピーナツ和え ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 がんと南瓜の炊き合わせ 野菜菜納豆 牛乳 漬物	ご飯 すまし汁 ハムと野菜の味噌炒め ほうれん草のしらす和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げと卵の炒め かぶの煮物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーソーテー さつま芋サラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 海老団子の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 漬物	
昼食	ご飯 コンソメスープ カレイのマスタードマヨ焼き 小松菜のソテー ピーチムース	かにかまちらし すまし汁 鶏とさつまいもの照りマヨ炒め オクラの辛子醤油和え 抹茶ゼリー	ご飯 中華スープ チンジャオロース 白菜の和え物 杏仁豆腐	とろろそば 白菜とツナのカレー炒め 切干大根の和え物 黒ごまプリン	ご飯 味噌汁 赤魚の梅煮 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉の生姜炒め かぶのゆかり和え ぶどうゼリー	
夕食	ご飯 すまし汁 豚と大根の味噌煮込み ブロッコリーとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ツナの卵とじ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖のネギ塩焼き 里芋のおかか和え	ご飯 すまし汁 ホッケのちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き いんげんの白和え	ご飯 中華スープ にら入り玉子焼き 蒸し鶏のサラダ	
3時	パウムクーヘン	おかき	クレープ	今川焼	ドーナツ	きなこミルクムース	
	156kcal 蛋白質 63.7g 脂質 39g 食塩 7.3g	158kcal 蛋白質 57.8g 脂質 34.9g 食塩 9.1g	160kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40.7g 食塩 7.6g	153kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36.3g 食塩 7.2g	162kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.8g 食塩 8.4g	152kcal 蛋白質 55.1g 脂質 32.8g 食塩 8.4g	
7	8	9	10	11	12	13	
朝食	ご飯 味噌汁 焼き豆腐と野菜の炒め物 海老とキャベツのナムル 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 オクラの青じそドレ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の含め煮 とろろ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつまあげと野菜の炒め煮 菜花の胡麻ドレサラダ 乳酸菌飲料 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 インゲンのごま和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のおかか煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 がんもとかぶの煮物 春菊の梅和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ じゃがいものトマト煮 メロンゼリー	舞茸ご飯 味噌汁 かにかま炒め 大根の煮物 レモンゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の和風ニエル しその実和え 練乳あずきプリン	ブルコギ丼 中華スープ 春雨サラダ マンゴーヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛炒め 切干大根のめかぶ和え バナナプリン	ご飯 味噌汁 ビーフカレー コンソメスープ 海老のサラダ 薬味 コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼 ごぼうとツナの炒め パイナムース
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 もやしの和風和え	ご飯 味噌汁 鯉の香味焼き キャベツのバター醤油炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイスターマヨ炒め さつま芋の煮物	ご飯 すまし汁 鱈の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮	ご飯 味噌汁 鱈のみりん漬焼き はんぺんと根菜の生姜煮	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き アスパラの和え物	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ブロッコリーの和風和え
3時	いちごパフェ	おかき	プッセ	ほうじ茶プリン	オムレット	煮りんご	
	152kcal 蛋白質 56g 脂質 31.4g 食塩 6.9g	150kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.6g 食塩 9.6g	153kcal 蛋白質 57.3g 脂質 29g 食塩 8.1g	156kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.8g 食塩 7.4g	160kcal 蛋白質 58.7g 脂質 39.8g 食塩 7.6g	158kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.4g 食塩 9.2g	
	148kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30g 食塩 7.3g						

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ

10月献立表

当施設で使用しているお米は全て国産です。

月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナーの卵炒め 白菜の塩昆布和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 エビ団子と里芋の煮物 青梗菜の柚子香和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げと冬瓜の煮物 たくあん納豆 ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 いわしつみれの煮物 ゆかり和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 チンゲン菜のおかか和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 切干大根の和えもの 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 白菜の煮物 牛乳 漬物
昼食	【スポーツの日メニュー】 豚スタミナ丼 味噌ラーメン風スープ かぶの和え物 苺ミルクプリン	ご飯 中華スープ 鶏唐揚げと茄子のチリソースがけ ナムル風サラダ りんごムース	カルボナーラ コンソメスープ チキンナゲット フレンチサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ肉みそがけ かぼちゃサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 春菊の胡麻酢和え 抹茶ゼリー	ご飯 中華スープ ツナサラダ チョコプリン	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー マカロニサラダ メロンゼリー
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 小松菜の洋風炒め	ご飯 味噌汁 ホキの南部焼き 春菊の白和え	ご飯 中華スープ 鶏と春雨の炒め 白菜と干し海老の煮浸し	ご飯 味噌汁 塩だれ炒め ほうれん草の煮びたし	ご飯 味噌汁 鶏のマヨチーズ焼 じゃが芋の煮ころがし	ご飯 味噌汁 ぶりの煮つけ ピーマンの炒め物	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 胡瓜と竹輪のサラダ
3時	レモンケーキ	パニラババロア	どら焼き	オムレット	ヨーグルトムース	おかき	
	165kcal 蛋白質 62.5g 脂質 41g 食塩 9.4g	147kcal 蛋白質 53.7g 脂質 31.8g 食塩 8.6g	167kcal 蛋白質 63.2g 脂質 44.6g 食塩 8.8g	158kcal 蛋白質 61g 脂質 37.3g 食塩 8.3g	152kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.5g 食塩 7g	166kcal 蛋白質 54.9g 脂質 51.5g 食塩 7.2g	
	168kcal 蛋白質 57g 脂質 38g 食塩 11.9g						
21	22	23	24	25	26	27	
朝食	ご飯 味噌汁 焼き豆腐と野菜の炒め煮 小松菜のたらこ炒め 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪と大豆の煮物 菜花のしらす和え ヨーグルト 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋と海老の甘辛炒め 土佐納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 アスパラサラダ ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 ほうれん草とさつま揚げの煮物 オクラのピーナツ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏と茄子の煮物 かぶのレモン和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げのオイスター炒め 青梗菜とツナの煮浸し 牛乳 漬物
昼食	お好み焼き 玉子スープ 鮭のホイル焼き さつまいもサラダ 練乳あずきプリン	ご飯 すまし汁 鶏肉とごぼうの味噌炒め 玉ねぎとベーコンの和風煮 レモンゼリー	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子のカレー炒め バナナムース	ご飯 味噌汁 とんかつ かぶとツナのごま醤油ソーテー ストロベリーヨーグルト	きのこカレー コンソメスープ 白菜のサラダ 薬味 オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 秋野菜の筑前煮 わかめの酢味噌和え 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め キャベツの洋風煮	ご飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 かぼちゃのごま和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め キャベツの梅マヨ和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め とろろ和え	ご飯 すまし汁 ホッケの味噌チーズ焼き 大根の金平	ご飯 味噌汁 海老と卵の甘酢炒め 小松菜のゆかり和え	ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き キャベツの胡麻炒め
3時	栗ようかん	カステラ	オムレット	チョコレートババロア	おかき	おしるこ	
	157kcal 蛋白質 61g 脂質 36.7g 食塩 8.7g	145kcal 蛋白質 57.5g 脂質 28.3g 食塩 8.1g	153kcal 蛋白質 55.7g 脂質 38.2g 食塩 7.4g	157kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.9g 食塩 9.2g	152kcal 蛋白質 52.8g 脂質 35.1g 食塩 9.3g	153kcal 蛋白質 60.4g 脂質 21.7g 食塩 7.5g	
	152kcal 蛋白質 54g 脂質 29.9g 食塩 6.8g						

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ

10月献立表

当施設で使用しているお米は全て国産です。

月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋の旨煮 もやしの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 モロヘイヤの梅和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと卵の炒め 納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 もずくの酢の物 牛乳 漬物	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">10/29【調理職員考案メニュー】 テーマ:秋の行楽弁当気分メニュー</p> <p>～メニュー～</p> <p style="text-align: center;">おやつ プリンアラモード</p> <p style="text-align: center;">～昼食～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いなり寿司 ・きのこの味噌汁 ・唐揚げ ・玉子焼き ・桜でんぶのポテトサラダ ・フルーチェ(りんご味) <p style="text-align: center;">担当職員からのコメント</p> <p>運動会やハイキングへ持っていきような、素朴ながらも昔懐かしいお弁当をイメージしました。召し上がって頂く方には、行楽気分と共に昔懐かしさを感じていただければと思います。いなり寿司・ポテトサラダの色味にもご注目下さい！</p> </div>		
昼食	ご飯 コンソメスープ プリのカレーパン粉焼き 春菊のガーリックソテー メロンムース	調理職員考案メニュー	ご飯 味噌汁 サワラのしそ焼き もやしの甘酢和え ぶどうゼリー	【ハロウィンメニュー】 ロールパン コンソメスープ パンクシンチュー アスパラの明太バター炒め ピーチゼリー			
夕食	ご飯 中華スープ 春雨と肉団子の中華煮 温泉たまご	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き カリフラワーのくず煮	ご飯 すまし汁 豚肉の粕漬がけ レンコン青のり炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子照り焼き 卵の花			
3時	栗まんじゅう	調理職員考案メニュー	ワッフル	【ハロウィンメニュー】 ハロウィンデザート			
	163kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.9g 食塩 7.8g	169kcal 蛋白質 65.6g 脂質 45g 食塩 9g	157kcal 蛋白質 57.2g 脂質 40.9g 食塩 6.5g	151kcal 蛋白質 55.8g 脂質 39.3g 食塩 9.4g			

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。