

特別養護老人ホーム ケアカレッジ デイサービス 10月献立表

※食材の都合により変更することがあります。当施設で使用しているお米は全て国産です。

火	水		木		金		土	
	1	2	3	4	5	6	7	
昼食 共通メニュー ご飯 コンソメスープ 小松菜のソテー ビーチムース 漬物 A カレイのマスタードマヨ焼き B 豚と大根の味噌煮込み	共通メニュー 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 漬物 A チンジャオロース B 鯖のネギ塩焼き	共通メニュー ご飯 中華スープ 白菜の和え物 杏仁豆腐 漬物 A テンジャオロース B 鯖のネギ塩焼き	共通メニュー ご飯 中華スープ 白菜の和え物 杏仁豆腐 漬物 A テンジャオロース B 鯖のネギ塩焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー 漬物 A 赤魚の梅煮 B 鶏の照り焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー 漬物 A 赤魚の梅煮 B 鶏の照り焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー 漬物 A 赤魚の梅煮 B 鶏の照り焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー 漬物 A 赤魚の梅煮 B 鶏の照り焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め 青りんごゼリー 漬物 A 赤魚の梅煮 B 鶏の照り焼き
	おやつ	パウムクーヘン	おかき	クレープ	今川焼	ドーナツ		
	栄養価	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
	エネルギー(kcal)	570	600	588	634	581	616	562
タンパク質(g)	20.6	21.4	20.9	17.5	18.6	23.5	17.5	21.9
脂質(g)	16.9	16.8	11.0	19.8	15.2	16.5	8.6	17.1
食塩(g)	2.7	3.3	4.3	2.5	2.0	2.2	2.8	3.0

月	火	水	木	金	土			
7	8	9	10	11	12			
昼食 共通メニュー ご飯 コンソメスープ じゃがいものトマト煮 メロンゼリー 漬物 A 白身魚フライ B 鶏肉と野菜の煮物	共通メニュー 舞茸ご飯 味噌汁 かにかま炒め 大根の煮物 レモンゼリー 漬物 A 鶏肉と野菜の煮物 B 鶏肉と野菜の煮物	共通メニュー ご飯 味噌汁 しその実和え 練乳あずきプリン 漬物 A 鶏肉のオイスターマヨ炒め B 鶏肉のオイスターマヨ炒め	共通メニュー ブルコギ丼 中華スープ 春雨サラダ マンゴーヨーグルト 漬物 A 韓国語でブルは「火」、コギは「肉」を意味します。 B 鯖のみりん漬け焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 切干大根のめかぶ和え パナナプリン 漬物 A 厚揚げの甘辛炒め B 鯖のみりん漬け焼き	共通メニュー ビーフカレー コンソメスープ 海老のサラダ 菜味 コーヒーゼリー A 厚揚げの甘辛炒め B 鯖のみりん漬け焼き	共通メニュー ビーフカレー コンソメスープ 海老のサラダ 菜味 コーヒーゼリー A 厚揚げの甘辛炒め B 鯖のみりん漬け焼き	共通メニュー ビーフカレー コンソメスープ 海老のサラダ 菜味 コーヒーゼリー A 厚揚げの甘辛炒め B 鯖のみりん漬け焼き	共通メニュー ビーフカレー コンソメスープ 海老のサラダ 菜味 コーヒーゼリー A 厚揚げの甘辛炒め B 鯖のみりん漬け焼き
	おやつ	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	
	栄養価	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
	エネルギー(kcal)	654	579	529	582	644	629	595
タンパク質(g)	16.7	19.5	23.7	19.1	20.9	24.0	16.4	21.5
脂質(g)	18.8	13.9	18.4	9.5	15.6	18.8	19.3	15.3
食塩(g)	2.9	2.5	3.8	2.7	3.0	3.3	2.4	2.7

月	火	水	木	金	土			
14	15	16	17	18	19			
昼食 豚スタミナ丼 味噌ラーメン風スープ かぶの和え物 梅ミルクプリン 漬物 A 鶏唐揚げと茄子のチリソースがけ B ホキの南部焼き	共通メニュー ご飯 中華スープ ナムル風サラダ りんごムース 漬物 A 鶏唐揚げと茄子のチリソースがけ B ホキの南部焼き	共通メニュー 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 漬物 A 鶏唐揚げと茄子のチリソースがけ B ホキの南部焼き	共通メニュー ご飯 味噌汁 かぼちゃサラダ ブルーベリーヨーグルト 漬物 A 豆腐ステーキ肉みそがけ B 塩だれ炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 春菊の胡麻酢和え 抹茶ゼリー 漬物 A 鯖の照り焼き B 鶏のマヨチーズ焼	共通メニュー 麻婆茄子丼 中華スープ ツナサラダ チョコプリン 漬物 A 鯖の照り焼き B 鶏のマヨチーズ焼	共通メニュー 麻婆茄子丼 中華スープ ツナサラダ チョコプリン 漬物 A 鯖の照り焼き B 鶏のマヨチーズ焼	共通メニュー 麻婆茄子丼 中華スープ ツナサラダ チョコプリン 漬物 A 鯖の照り焼き B 鶏のマヨチーズ焼	共通メニュー 麻婆茄子丼 中華スープ ツナサラダ チョコプリン 漬物 A 鯖の照り焼き B 鶏のマヨチーズ焼
	おやつ	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	
	栄養価	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
	エネルギー(kcal)	694	630	483	724	669	606	534
タンパク質(g)	27.7	19.8	18.4	27.0	23.0	21.1	23.1	26.0
脂質(g)	18.3	24.0	8.8	28.1	23.5	18.4	8.3	22.1
食塩(g)	2.9	3.2	2.9	5.2	2.4	2.2	2.5	2.2

月	火	水	木	金	土			
21	22	23	24	25	26			
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 漬物 A 鶏肉とごぼうの味噌炒め B カレイのみぞれ煮	共通メニュー ご飯 すまし汁 玉ねぎとベーコンの和風煮 レモンゼリー 漬物 A 鶏肉とごぼうの味噌炒め B カレイのみぞれ煮	共通メニュー ご飯 味噌汁 茄子のカレー炒め パナナムース 漬物 A 高野豆腐の卵とじ B 豚肉の生姜炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 かぶとツナのごま醤油ソテー ストロベリーヨーグルト 漬物 A とんかつ B 肉野菜炒め	共通メニュー きのコカレー コンソメスープ 白菜のサラダ 菜味 オレンジゼリー A とんかつ B 肉野菜炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 里芋のさぼろ煮 青りんごゼリー 漬物 A 横魚の野菜あんかけ B 海老と卵の甘辛炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 里芋のさぼろ煮 青りんごゼリー 漬物 A 横魚の野菜あんかけ B 海老と卵の甘辛炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 里芋のさぼろ煮 青りんごゼリー 漬物 A 横魚の野菜あんかけ B 海老と卵の甘辛炒め	共通メニュー ご飯 味噌汁 里芋のさぼろ煮 青りんごゼリー 漬物 A 横魚の野菜あんかけ B 海老と卵の甘辛炒め
	おやつ	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	おしろこ	
	栄養価	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
	エネルギー(kcal)	737	555	481	543	567	660	586
タンパク質(g)	29.7	17.8	18.3	18.2	20.2	18.8	21.4	16.3
脂質(g)	24.5	21.2	12.6	16.0	16.4	24.4	19.3	20.8
食塩(g)	3.2	2.7	3.1	2.6	2.4	3.1	3.7	3.8

月	火	水	木	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		
28	29	30	31	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		
昼食 共通メニュー ご飯 コンソメスープ 春菊のガーリックソテー メロンムース 漬物 A プリのカレーパン粉焼き B 春雨と肉団子の中華煮	共通メニュー ご飯 すまし汁 玉ねぎとベーコンの和風煮 レモンゼリー 漬物 A 鶏肉とごぼうの味噌炒め B カレイのみぞれ煮	共通メニュー ご飯 味噌汁 もやしと甘酢和え ぶどうゼリー 漬物 A サワラのしそ風味照り焼き B 豚肉のおろしポン酢がけ	共通メニュー ご飯 味噌汁 かぶとツナのごま醤油ソテー ストロベリーヨーグルト 漬物 A とんかつ B 肉野菜炒め	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 ~メニュー~ 昼食 ・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) おやつ プリンアラモード 担当職員からのコメント 運動会やハイキングへ持っていきような、素材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！		
	おやつ	栗まんじゅう	ワッフル	ハロウィンデザート	ハロウィンデザート	
	栄養価	A B	A B	A B	A B	
	エネルギー(kcal)	695	648	809	513	535
タンパク質(g)	23.7	16.2	32.6	19.3	18.8	
脂質(g)	18.8	15.4	32.2	8.2	9.8	
食塩(g)	2.5	3.0	4.1	2.5	2.4	