

10 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



10月1日は十五夜です
 お供え物には意味があります☺
 ススキ…魔除けになるという理由で供えるようになりました。
 月見団子…丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表わすそうです。

	1日 十五夜	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい オクラ和え 赤カッパ 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜梅和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老ボール もやし塩昆布和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん五目煮 キャベツ柚子香和え はりはり漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ 青菜和風和え しば漬物 牛乳
食	454kcal 塩分1.7g	512kcal 塩分1.9g	504kcal 塩分2.2g	484kcal 塩分2.3g	504kcal 塩分1.7g
昼	ご飯 味噌汁 鶏のオイスター炒め 落とツナの煮物 お月見饅頭	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白滝の炒り煮 キウイ	ご飯 味噌汁 豚とニラの味噌炒め おでん 果物缶	ご飯 味噌汁 ほっけ唐揚げ葱あんかけ 肉じゃが オレンジ	きつねうどん ちくわ天ぷら フルーツポンチ
食	646kcal 塩分2.6g	546kcal 塩分1.7g	610kcal 塩分2.0g	624kcal 塩分1.7g	449kcal 塩分3.1g
夕	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 大根のエビそぼろ煮 キャベツ和え物	ご飯 味噌汁 鶏の蒲焼き風 芋金平 白菜ツナ和え	ご飯 味噌汁 魚フライ ひじき煮 青菜なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き ビーフソテー 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き もやし五目炒め 大学芋
食	535kcal 塩分2.3g	577kcal 塩分2.4g	527kcal 塩分2.3g	547kcal 塩分2.5g	656kcal 塩分1.7g

～10月行事食～



*1日 十五夜
 →お月見饅頭か水ようかんを提供します☺

*13日 秋の天ぷら御膳

デイケアで天ぷらの
 実演を行います☆



*21日 秋のスイーツデー

秋の味覚を使用したスイーツを
 各フロアで提供します🍁

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラ白須和え 赤カッパ 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜和え物 しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 白菜わさび和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き 青菜菊花和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜のお浸し きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜お浸し つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き なめこおろし 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 海老大根 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい ブロッコリーツナ和え 赤カッパ 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き 白菜ゆかり和え はりはり漬け 牛乳
食	511kcal 塩分1.7g	480kcal 塩分1.8g	475kcal 塩分1.1g	497kcal 塩分1.8g	539kcal 塩分2.3g	494kcal 塩分1.7g	547kcal 塩分2.3g	545kcal 塩分1.9g	554kcal 塩分2.3g	505kcal 塩分1.6g
昼	ご飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き さつま芋の煮物 りんご	さつま芋ご飯 きのこ汁 めばる味噌焼き キャベツの昆布茶漬け キウイ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 落のピリ辛炒め 果物缶	ポークカレー わかめスープ グリーンサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ 南瓜の煮物 キウイ	ご飯 味噌汁 豚のにんにく醤油炒め 筍おかか煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 八宝菜 梨	栗ご飯 秋の天ぷら 卵豆腐あんかけ 柿	ご飯 味噌汁 ほっけ粕漬け焼き 南瓜そぼろあんかけ りんご	ご飯 味噌汁 酢鶏 ふろふき大根 フルーツポンチ
食	579kcal 塩分1.8g	505kcal 塩分1.9g	554kcal 塩分2.4g	635kcal 塩分2.2g	590kcal 塩分1.8g	631kcal 塩分2.1g	560kcal 塩分1.7g	628kcal 塩分2.8g	546kcal 塩分2.1g	644kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁 煮鶏 もやし炒め 青菜中華和え	ご飯 味噌汁 つくね焼き 生揚げ含め煮 浅漬け	ご飯 味噌汁 油子香味焼き 芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ 蓮根金平 キャベツナムル	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 青菜いり玉子 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ 白菜和え物	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ 芋の含め煮 いんげん辛子和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ インゲン炒め もやし生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 入り豆腐 青菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚のホイル焼き 筑前煮 オクラおろし
食	542kcal 塩分2.9g	679kcal 塩分2.4g	598kcal 塩分2.3g	500kcal 塩分2.2g	530kcal 塩分1.9g	479kcal 塩分2.3g	570kcal 塩分2.2g	534kcal 塩分2.0g	533kcal 塩分2.0g	544kcal 塩分2.2g



10 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



10月15日は「きのこの日」

秋が旬のきのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です😊 その栄養を逃さない食べ方をご紹介します☆

①調理前に水洗いしない
→なめこやマッシュルームは洗った方が良いですが、それ以外のきのこは洗わなくても良いそうです。水溶性の栄養素も含まれているため、食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があるそうですよ!

②短時間調理で香りや食感を残す
③乾燥シタケの戻し方
→冷水が一番旨味成分を逃さないそうです。旨味成分を減少させないために、冷蔵庫の中で戻すのがおすすめみたいですよ!

④冷凍で旨味を出しやすく
→冷凍して凍ったまま調理することで旨味や香りが溶け出しやすくなるそうです!

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げの煮物 もやし和え物 桜大根 牛乳 540kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしおかか和え 沢庵漬け 牛乳 505kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き 青菜お浸し つぼ漬け 牛乳 471kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いんげん炒め 納豆和え 桜大根 牛乳 527kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜和え物 しば漬物 牛乳 503kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ ブロッコリー中華和え 赤カッパ 牛乳 589kcal 塩分2.5g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ご飯 味噌汁 豚のピリ辛炒め 大根含め煮 キウイ 581kcal 塩分2.0g	豚すき丼 味噌汁 きゅうりの酢の物 果物缶 565kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨中華炒め パイナップル 592kcal 塩分1.9g	鮭ときのこの炊き込みご飯 味噌汁 豆腐と茄子の揚げ出し バナナ 628kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 金平ごぼう オレンジ 537kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 肉じゃが キウイ 640kcal 塩分2.2g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕食	ご飯 味噌汁 油子の生姜漬け焼き ひじき煮 長芋おろし 512kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 いわしフライ 切干大根煮 白菜の生姜和え 543kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ ジャーマンポテト キャベツ大葉和え 541kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 落煮 もやしのナムル 497kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 魚の唐揚げあんかけ 白菜の炒め煮 おから 578kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏の味噌焼き 野菜炒め 大根煮 464kcal 塩分2.2g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 青菜和え物 つぼ漬け 牛乳 534kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツ梅和え 沢庵漬け 牛乳 488kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 切り昆布煮 キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 はりはり漬け 牛乳 482kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜なめ茸和え しば漬物 牛乳 514kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き もやし海苔和え 桜大根 牛乳 527kcal 塩分1.4g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ご飯 味噌汁 ほっけ粕漬け焼き 煮しめ パイナップル 541kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏の黒胡椒炒め 芋のクリーム煮 果物缶 625kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大根とあさりの煮物 りんご 583kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げと茄子の炒め物 パイナップル 582kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 油子の幽庵焼き ひじき煮 柿 520kcal 塩分1.9g	玉子カレー 玉ねぎスープ 南瓜サラダ バナナ 680kcal 塩分2.8g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕食	ご飯 味噌汁 豚と大根の照り煮 高野豆腐の塩煮 干切り長芋 548kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ きのこの玉子とじ ブロッコリーサラダ 527kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら いんげんと豚の炒め物 白菜和え物 540kcal 塩分2.3g	豚のオイスターソース炒め さつま芋煮 青菜ツナ和え 581kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 南瓜の煮物 白菜ナムル 593kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 青菜の煮浸し アスパラ辛子和え 438kcal 塩分2.6g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 青菜和え物 つぼ漬け 牛乳 534kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツ梅和え 沢庵漬け 牛乳 488kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 切り昆布煮 キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 はりはり漬け 牛乳 482kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜なめ茸和え しば漬物 牛乳 514kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き もやし海苔和え 桜大根 牛乳 527kcal 塩分1.4g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ご飯 味噌汁 ほっけ粕漬け焼き 煮しめ パイナップル 541kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏の黒胡椒炒め 芋のクリーム煮 果物缶 625kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大根とあさりの煮物 りんご 583kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げと茄子の炒め物 パイナップル 582kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 油子の幽庵焼き ひじき煮 柿 520kcal 塩分1.9g	玉子カレー 玉ねぎスープ 南瓜サラダ バナナ 680kcal 塩分2.8g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕食	ご飯 味噌汁 豚と大根の照り煮 高野豆腐の塩煮 干切り長芋 548kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ きのこの玉子とじ ブロッコリーサラダ 527kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら いんげんと豚の炒め物 白菜和え物 540kcal 塩分2.3g	豚のオイスターソース炒め さつま芋煮 青菜ツナ和え 581kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 南瓜の煮物 白菜ナムル 593kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 青菜の煮浸し アスパラ辛子和え 438kcal 塩分2.6g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 青菜和え物 つぼ漬け 牛乳 534kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツ梅和え 沢庵漬け 牛乳 488kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 切り昆布煮 キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 はりはり漬け 牛乳 482kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜なめ茸和え しば漬物 牛乳 514kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き もやし海苔和え 桜大根 牛乳 527kcal 塩分1.4g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ご飯 味噌汁 ほっけ粕漬け焼き 煮しめ パイナップル 541kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏の黒胡椒炒め 芋のクリーム煮 果物缶 625kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大根とあさりの煮物 りんご 583kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げと茄子の炒め物 パイナップル 582kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 油子の幽庵焼き ひじき煮 柿 520kcal 塩分1.9g	玉子カレー 玉ねぎスープ 南瓜サラダ バナナ 680kcal 塩分2.8g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕食	ご飯 味噌汁 豚と大根の照り煮 高野豆腐の塩煮 干切り長芋 548kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ きのこの玉子とじ ブロッコリーサラダ 527kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら いんげんと豚の炒め物 白菜和え物 540kcal 塩分2.3g	豚のオイスターソース炒め さつま芋煮 青菜ツナ和え 581kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 南瓜の煮物 白菜ナムル 593kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 青菜の煮浸し アスパラ辛子和え 438kcal 塩分2.6g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日

