

10月前半

献立表

介護老人保健施設あつべつ



## 神無月 (かんなづき)

全国の神様たちが出雲大社に集う月  
各地の神々がいなくなることから神無月と呼ぶが、雷が鳴らない月なので「雷無月（かみなりかりづき）」他にも「釀成月（かみなしづき）」「神去月とも呼ばれる月のようです✿

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 ほうれん草ツナ和え 海苔佃煮 牛乳 515kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き アスパラ白和え ふりかけ 牛乳 503kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ煮 白菜の生姜和え つぼ漬け 牛乳 520kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 543kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 醤油チキン もやしの海苔和え しば漬 牛乳 468kcal 塩分1.7g
昼食	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き 里芋の煮物 オレンジ 495kcal 塩分1.9g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 卵の袋煮 黄桃缶 524kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ほっけの照り焼き 大根そぼろ煮 バナナ 503kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 酢鶏 おから キウイ 493kcal 塩分2.1g	栗ごはん そば 天ぷら盛り合わせ 里芋の胡麻ダレかけ 柿 543kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 味噌汁 魚のフライタルタルソースがけ 五目豆 いんげんのおかか和え 582kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 芋金平 マカロニサラダ 495kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ ビーフンソテー <sup>林檎とブロッコリー</sup> グリーンサラダ 505kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 金平ごぼう グリーンサラダ 505kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ にらの玉子とじ きゅうりの塩麹和え 461kcal 塩分2.4g



## 10月行事食予定

### 10月13日 秋のスイーツデイ

→秋の食材を使ったデザートを数種類提供します



### 10月21日 中華の日

→ごはん、おかず、デザートにて中華を感じられるメニューを提供します



### 10月29日 ハロウィンメニュー

→南瓜を使用したスープ、サラダ、デザートを提供します

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜蟹和え ふりかけ 牛乳 583kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 もやしのナムル 桜大根 牛乳 498kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 なっとう 赤かっぱ 牛乳 509kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目煮 ほうれん草ごま和え ねり梅 牛乳 557kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい 青梗菜ゆかり和え きゅうり漬物 牛乳 524kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 がんものおろし煮 白菜昆布和え ふりかけ 牛乳 495kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草なめ茸和え 海苔佃煮 牛乳 527kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 高野豆腐そぼろ煮 長いもの千切り しば漬 牛乳 508kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 茄子ときのこのポン酢和え 赤かっぱ 牛乳 447kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き ブロッコリーツナ和え つぼ漬け 牛乳 502kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の柚子胡椒ホイル焼き 芋とコーンの炒め物 みかん缶 448kcal 塩分2.1g	ツナカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ りんご 510kcal 塩分2.8g	きのことじそば チキンナゲット 抹茶ミルクゼリー りんご 563kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 鯖の味噌煮 肉じゃが パイナップル 551kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 海老の卵焼き 金平ごぼう キウイ 547kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鰯から揚げあんかけ 里芋そぼろ煮 柿 567kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 大根の含め煮 みかん缶 537kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 はがつおの南蛮漬け 切り干し大根 バナナ 552kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル キャベツの炒め煮 洋梨缶 600kcal 塩分1.9g	まい茸ご飯 けんちん汁 南瓜コロッケ りんご 474kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 ひれかつ 大根と鯖の煮物 青梗菜の白須和え 535kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すり身焼き 南瓜の含め煮 オクラわさび和え 504kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 とろあじ塩焼き 白滝金平 キャベツの大葉和え 459kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き やさい炒め たまご豆腐 477kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 焼き茄子 大根サラダ 478kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 蕗の油炒め ひややっこ 486kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鰯の葱味噌焼き 芋の田舎煮 トマトとオクラの和え物 472kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め ひじき煮 芋サラダ 531kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 蟹豆腐 白菜サラダ 476kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 春雨中華炒め ポテトフライ 584kcal 塩分2.9g



10月後半 献立表

介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日		
朝食	ご飯・味噌汁 大根金平 なっとう きゅうり漬物 牛乳 539kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 竹輪の炒め煮 もやしのわさび和え 沢庵漬け 牛乳 452kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め 白菜ごま和え ねり梅 牛乳 537kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 蕗とがんも煮 キャベツの海苔和え ふりかけ 牛乳 498kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 焼き茄子 桜大根 牛乳 442kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 長いもおろし しば漬け 牛乳 528kcal 塩分2.1g		
昼食	たまご丼 味噌汁 甘酢チキン 白桃缶 517kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鯵の香味焼き 厚揚げと野菜の炒め物 パイナップル 529kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌ラーメン 変わりざんぎ バナナ 577kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 芋の煮物 洋梨缶 598kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 つくね焼き おでん 柿 500kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 あいがけ麻婆豆腐 あいがけチンジャオロース 春雨スープ 点心・杏仁豆腐 594kcal 塩分2.2g	☆中華の日☆	
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 芋のそぼろ煮 青梗菜のおかか和え 464kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 筑前煮 ほうれん草の蟹和え 531kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き 大根とあさりの煮物 さつまいもサラダ 487kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 南瓜煮つけ 大根ナムル 462kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 もやし五目炒め スパゲティサラダ 597kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ にらの玉子とじ 白菜のゆかり和え 430kcal 塩分2.5g		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン なめ茸おろし 煮豆 牛乳 502kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい 青梗菜のツナ和え 赤かっぱ 牛乳 533kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き もやし梅和え つぼ漬け 牛乳 470kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 きのこ炒め煮 なっとう しば漬け 牛乳 535kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 切り干し大根と厚揚げの煮物 キャベツおかか和え ふりかけ 牛乳 537kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 もやしの生姜和え 沢庵漬け 牛乳 446kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 オムレツ 長芋酢 海苔佃煮 牛乳 537kcal 塩分1.8g	
昼食	ご飯 味噌汁 鰯の山椒焼き 焼き茄子の枝豆あんかけ 黄桃缶 489kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の柚子てり煮 キウイ 491kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 すり身バーグ プロッコリーあんかけ みかん缶 545kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 グリーンサラダ フルーツポンチ 548kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱸の和風ムニエル 大根海老そぼろかけ バナナ 526kcal 塩分1.7g	里芋おこわ 豚汁 たまご豆腐 りんご 532kcal 塩分2.2g	ビビンバ丼 オクラスープ ツナとじゃが芋の煮物 キウイ 562kcal 塩分2.2g	お楽しみパン 南瓜のポタージュ 海老カツ・南瓜サラダ 南瓜プリン ハロウィンメニュー
夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 芋とアスパラのバター炒め ほうれん草お浸し 557kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き ふろふき大根 コールスローサラダ 496kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 五目金平 温泉たまご アスパラ酢味噌和え 551kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 あじフライ 八宝菜 510kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚の味噌漬け焼き さつま芋煮 青梗菜ザーレ和え 501kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し にんじんと豚肉の金平 ごぼうサラダ 554kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鰯の梅じそ焼き 五目豆 ほうれん草のわさび和え 457kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 キヤベツ入り卵焼き 蓮根と昆布の煮物 じゃこピーマン 436kcal 塩分2.1g
	29日	30日	31日					

ハロウィンについて

毎年10月31日に行われるハロウィンは古代ケルト人が起源と考えられているお祭りのことをいいます。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっているそうです。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作つて飾つたり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらつたりする風習などがあります。

