

10月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



紅葉が見ごろになってくる時期ですね!  
名所を調べてドライブに行ってみてはいかがでしょうか(\*'▽')



	1日	2日	3日	4日	5日					
朝食	ご飯・味噌汁 蟹豆腐 白菜の梅和え きゅうり漬物 牛乳 487kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 しゅうまい きのこ炒め煮 しば漬け 牛乳 566kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 がんもの五目煮 ねり梅 牛乳 565kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草胡麻和え 沢庵漬け 牛乳 566kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 アスパラ辛し和え 桜大根 牛乳 442kcal 塩分2.0g					
昼食	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 豚もやし炒め 洋梨缶 603kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き 肉じゃが みかん缶 569kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚のニンニク醤油焼き ふろふき大根 りんご 487kcal 塩分1.3g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 麻婆茄子 バナナ 622kcal 塩分2.0g	栗ご飯 ミニそば 天ぷら 卵豆腐あんかけ 柿 660kcal 塩分3.0g					
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 卵の袋煮 ほうれん草おかか和え 436kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 蕗煮 キャベツの海苔和え 451kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ香味焼き 揚げだし豆腐 白菜昆布和え 492kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 切り干し大根 きゅうり酢の物 403kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 芋の田舎煮 白和え 512kcal 塩分1.9g					
	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 キャベツ炒め煮 納豆 赤カツパ 牛乳 544kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め 白菜とおかか和え つぼ漬け 牛乳 519kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 532kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 醤油だれチキン 大根とアサリの炒め煮 きゅうり漬物 牛乳 <small>スポーツの日</small> 494kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 赤ワインナー 車麩の煮物 きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 肉じゃが 納豆和え 桜大根 牛乳 517kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ほっけの胡麻醤油焼き 冷奴しらす高菜かけ 沢庵漬け 牛乳 505kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸の真薯 冷奴しらす高菜かけ 沢庵漬け 牛乳 549kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いり豆腐 焼きナス 赤カツパ 牛乳 511kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし 煮豆 牛乳 586kcal 塩分2.0g
昼食	ご飯 あさりのすまし汁 鱈のネギみそ焼き 八宝菜 白桃缶 565kcal 塩分2.0g	醤油ラーメン クリームコロッケ 洋梨缶 497kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ アスパラの炒め物 黄桃缶 600kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 焼きさんまの南蛮漬け 南瓜煮つけ パイナップル缶 522kcal 塩分1.8g	赤飯 たまごすまし汁 鶏柚子胡椒ホイル焼き なす味噌田楽 柿 516kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 マッシュルームスープ 海老風味蒸し にらの卵とじ マンゴー缶 516kcal 塩分2.2g	* ツナカレー 石狩汁 野菜しゅうまい トマトポン酢 キウイ 663kcal 塩分3.0g	さつま芋と金時豆のおこわ 石狩汁 野菜しゅうまい トマトポン酢 キウイ 576kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物 りんご缶 522kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 酢鶏 ふんわり蒸し オレンジ 525kcal 塩分1.7g
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝きんぴら もやしのゆかり和え 433kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 とろあじ塩焼き 筑前煮 オクラなめこ 472kcal 塩分1.9g	ご飯 すまし汁 回鍋肉 五目豆 きゅうりの塩麹和え 490kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き きんぴらごぼう キャベツの蟹和え 507kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き おから 白菜サラダ 506kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き 大根の含め煮 長芋の千切り ブロッコリー和え物 399kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 野菜炒め 大根金平 476kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 松風焼き ひじき煮 ポテトサラダ 498kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鰯の和風ムニエル ひじき煮 芋の煮物 もやし胡麻和え 498kcal 塩分2.5g	



# 10月行事食



5日 秋の天ぷら御膳

17日 秋のスイーツディ

→秋の食材を使ったスイーツを提供します!

31日 ハロウィンメニュー

→南瓜を使ったメニューを提供します!



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 はんぺんの五目煮 キャベツの梅和え ふりかけ 牛乳 497kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 オムレツ 高野豆腐そぼろ煮 海苔佃煮 牛乳 578kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 白菜の煮びたし もやしのワサビ和え しば漬け 牛乳 495kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 納豆 きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 長芋の千切り ふりかけ 牛乳 501kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほっけの山椒焼き 厚揚げの煮物 沢庵漬け 牛乳 513kcal 塩分2.4g				
昼食	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 大根の枝豆あんかけ 洋梨缶 537kcal 塩分1.7g	ご飯 すまし汁 豚のみぞ漬け焼き 蕗煮 バナナ 496kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 かばちゃサラダ パイナップル缶 芋の金平炒め みかん缶 542kcal 塩分1.7g	きのこあんかけうどん ご飯 味噌汁 そいの梅紫蘇焼き ビーフソテー 黄桃缶 542kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き みそおでん 柿 551kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き みそおでん 柿 539kcal 塩分1.7g				
夕食	ご飯 味噌汁 チキンカツ 茄子のみぞ炒め アスパラの中華和え 541kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ 切り干し大根 スパゲティサラダ 451kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 玉子とじ ブロッコリーツナ和え 536kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 筑前煮 ほうれん草なめたけ和え 546kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き ひじき煮 しらすおろし和え 493kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ もやしのコンソメ炒め きゅうりの酢物 455kcal 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 だしまき卵 青菜の煮びたし つぼ漬け 牛乳 527kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鰯の照り焼き 蕗の白和え 赤カツパ 牛乳 465kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 ほうれん草の蟹和え ふりかけ 牛乳 499kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き ちくわの炒め煮 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 468kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 大根炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 544kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 厚揚げみそ炒め つぼ漬け 牛乳 586kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 車麩の煮物 きゅうり漬物 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ きんぴらごぼう 桜大根 牛乳 504kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 レンコンと昆布の煮物 長芋おろし 煮豆 牛乳 523kcal 塩分1.8g
昼食	五目御飯 味噌汁 揚げだし豆腐 キャベツ胡麻和え 洋梨缶 548kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 マーぼー豆腐 茄子おろしポン酢 パイナップル缶 551kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚香味焼き 白滝きんぴら 黄桃缶 528kcal 塩分2.0g	ひき肉ときのこカレー 野菜スープ サラダ りんご 536kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 人参と豚肉の金平 みかん缶 611kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 茄子のエビあんかけ バナナ 511kcal 塩分1.8g	鮭の三色丼 味噌汁 白菜昆布和え 洋梨缶 476kcal 塩分2.0g	ご飯 すまし汁 鰯のネギみそ焼き 肉じゃが マンゴー缶 491kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 バターロール・あんぱん 南瓜のポタージュ 鶏の胡麻醤油焼き 柚味噌大根 黄桃缶 南瓜プリン 499kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 レンコンと昆布の煮物 長芋おろし 煮豆 牛乳 590kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 味噌汁 焼き餃子 芋の田舎煮 じゃこピーマン 515kcal 塩分2.5g	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 切昆布大豆 白菜ナムル 504kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 里芋のゴマダレかけ 大根サラダ 511kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 カレイ煮つけ 野菜炒め ポテトサラダ 525kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 芋の煮物 キャベツワサビ和え 456kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き ゴボウのおかか煮 コールスローサラダ 473kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース おから トマトとオクラの和え物 547kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 紅ショウガ入りすりみ焼き 里芋の煮物 卵サラダ 504kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 そいの煮つけ 芋とコーンの炒め物 白菜海苔和え 403kcal 塩分2.7g	

# ハロウインについて



## 『ハロウインの意味は?』

もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事だったそうです。



## 『仮装するのはなぜ?』

作物に悪さをしたり、子どもたちをさらったり、人間たちに悪運をもたらす悪霊から身を守るために始まったそうです。



## 『ジャックオーランタンを飾る理由は?』

日本でいう鬼火のような存在。怖い顔にくり抜いて部屋の窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えると言い伝えられています。

