

10月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 わかめの味噌汁 蟹豆腐 白菜の梅和え きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 肉シュウマイ きのこ炒め煮 しば漬け 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ホッケのごま醤油焼き なめ茸やっこ 桜大根 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 長芋の千切り ふりかけ 牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 とろあじの山椒焼き 厚揚げの煮物 海苔佃煮 牛乳
食	485kcal 塩分2.1g	567kcal 塩分2.8g	510kcal 塩分1.5g	498kcal 塩分2.0g	582kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 大根の味噌汁 海老メンチカツ 豚もやし炒め 黄桃缶	ご飯 豆腐の味噌汁 サバの塩焼き 肉じゃが 梨	ツナカレー マッシュルームスープ 盛り合わせ卵サラダ バナナ	ご飯 あさりの味噌汁 サワラの梅じそ焼き ビーフソテー パイナップル缶	ご飯 白菜の味噌汁 豚の辛子醤油焼き 味噌おでん 柿
食	603kcal 塩分2.5g	550kcal 塩分1.8g	656kcal 塩分3.1g	615kcal 塩分1.7g	549kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏の山椒焼き 卵の袋煮	ご飯 たまごの味噌汁 ミートローフ風 フキ煮	ご飯 いんげんの味噌汁 赤魚の煮つけ 野菜炒め	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ハム入り卵焼き ひじき煮	ご飯 さつまいもの味噌汁 油子の煮つけ もやしのコンソメ炒め
食	チンゲン菜のおかか和え 438kcal 塩分1.9g	キャベツの海苔和え 476kcal 塩分2.2g	ブロッコリーの和え物 393kcal 塩分2.3g	しらすおろし和え 484kcal 塩分2.7g	きゅうりの酢の物 481kcal 塩分2.0g



6日:天ぷら御膳
(たら・南瓜・茄子・舞茸)

9日:スポーツの日

18日:収穫祭

19日:パンの日

31日:ハロウィン

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 豆腐の味噌汁 出汁巻き卵 チンゲン菜の煮浸し 沢庵漬け 牛乳	ご飯 わかめの味噌汁 納豆 キャベツ炒め煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草のごま和え 桜大根 牛乳	ご飯 しめじの味噌汁 赤ウイナー 車麩の煮物 練り梅 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 いわしの生姜煮 厚揚げの味噌炒め 沢庵漬け 牛乳	ご飯 さつまいもの味噌汁 厚揚げの野菜の五目炒め 白菜のおかか和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 わかめの味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 豚バラ大根 長芋おろし 桜大根 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 ひじきと高野豆腐煮 温泉卵 きゅうりの漬物 牛乳
食	524kcal 塩分2.0g	559kcal 塩分1.8g	565kcal 塩分2.2g	531kcal 塩分2.9g	592kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分2.1g	536kcal 塩分1.7g	552kcal 塩分2.0g	528kcal 塩分2.0g	537kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 小松菜の味噌汁 天ぷら4種盛り キャベツのごま和え 洋梨缶	ご飯 あさりのすまし汁 マスの葱味噌焼き 八宝菜 白桃缶	ご飯 もやしの味噌汁 スパニッシュオムレツ 麻婆茄子 バナナ	赤飯 たまごのすまし汁 鶏柚子胡椒ホイル蒸し なす味噌田楽 柿	きのこあんかけうどん かぼちゃサラダ フルーツあんみつ	ご飯 大根の味噌汁 鶏の漬け焼き じゃがいものクリーム煮 りんご缶	ご飯 茄子の味噌汁 カレーの煮つけ アスパラの炒め物 黄桃缶	ご飯 小松菜の味噌汁 酢鶏 すりみのふんわり蒸し ネーブルオレンジ	ご飯 鮭の三色丼 豆腐の味噌汁 白菜の塩昆布和え 洋梨缶	ご飯 はんぺんのすまし汁 たら葱味噌焼き 肉じゃが マンゴー缶
食	555kcal 塩分1.6g	567kcal 塩分2.0g	576kcal 塩分2.0g	524kcal 塩分1.8g	442kcal 塩分2.7g	585kcal 塩分2.2g	514kcal 塩分2.3g	525kcal 塩分1.8g	489kcal 塩分1.9g	496kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 玉ねぎの味噌汁 焼き餃子 じゃがいもの田舎煮 じゃこピーマン	ご飯 春菊の味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝金平 もやしのゆかり和え	ご飯 小松菜の味噌汁 そいの煮つけ 切干大根	ご飯 里芋の味噌汁 サバの照り焼き おから 白菜サラダ	ご飯 おくらの味噌汁 サンマの塩焼き 筑前煮	ご飯 たまごの味噌汁 スズキの梅照り焼き ごぼうの旨煮	ご飯 春菊のすまし汁 回鍋肉 五目豆 トマトサラダ	ご飯 あさりの味噌汁 和風卵焼きあんかけ じゃがいもの煮物 もやしのごま和え	ご飯 里芋の味噌汁 ホツケー味噌焼き 金平ごぼう コールスローサラダ	ご飯 なめこの味噌汁 チンジャオロース ふきとツナの煮物 マカロニサラダ
食	408kcal 塩分2.6g	493kcal 塩分2.5g	420kcal 塩分2.5g	518kcal 塩分2.0g	546kcal 塩分2.4g	452kcal 塩分2.4g	484kcal 塩分2.0g	520kcal 塩分2.5g	484kcal 塩分2.0g	534kcal 塩分2.5g



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	28日				29日	30日	31日
朝	ご飯 小松菜の味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ カボチャの煮つけ 赤かっぱ 牛乳	ご飯 にらの味噌汁 オムレツ 野菜のそぼろ煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 ウインナー炒め もやしのワサビ和え しば漬け 牛乳	ご飯 あさりの味噌汁 蓮根と昆布の煮物 長芋おろし 煮豆 牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 がんもの五目煮 ほうれん草の蟹和え ふりかけ 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 マスの照り焼き ふきの白和え 桜大根 牛乳	28日				29日	30日	31日
食	515kcal 塩分1.9g	570kcal 塩分2.1g	490kcal 塩分2.3g	540kcal 塩分1.8g	499kcal 塩分2.4g	488kcal 塩分1.5g	ご飯 にらの味噌汁 目玉焼きオムレツ ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳				ご飯 チンゲン菜の味噌汁 醤油ダレチキン 厚揚げあさり煮 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 舞茸の味噌汁 大根炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 イワシの生姜煮 がんもの五目煮 たいみそ 牛乳
昼	ご飯 たまごの味噌汁 鶏のごま醤油焼き おでん 黄桃缶	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 豚の味噌漬け焼き きのこ炒め煮 キウイフルーツ	栗ご飯 豚汁 鮭のバター醤油焼き 焼き茄子 梨	バターロール カボチャのポタージュ 海老フライ 明太ポテトサラダ バナナ	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の山椒焼き 白滝金平 洋梨缶	ご飯 もやしの味噌汁 麻婆豆腐 じゃがいもの煮物 柿	29日				30日	31日	
食	575kcal 塩分2.4g	490kcal 塩分1.7g	558kcal 塩分1.9g	646kcal 塩分2.6g	517kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏の南蛮漬け 里芋のごまダレがけ キャベツのちくわマヨ和え				ご飯 白菜の味噌汁 とろあじ塩焼き ちくわの炒め煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サバの塩焼き もやし五目炒め 柿	ご飯 里芋の味噌汁 豚のにんにく醤油焼き ふろふき大根 かぼちゃプリン
夕	ご飯 もやしの味噌汁 紅ショウガ入りすりみ焼き 里芋の煮物 きのこのおろしポン酢和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 メバルの煮つけ じゃがいも金平 白菜のゆかり和え	ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼう天 にらの卵とじ ほうれん草のおかか和え	ご飯 大根の味噌汁 ソイの煮つけ ブロッコリーとコーン炒め もやしの海苔和え	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏の南蛮漬け 里芋のごまダレがけ キャベツのちくわマヨ和え	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 切昆布大豆 ごぼうサラダ	30日				31日		
食	468kcal 塩分2.4g	475kcal 塩分2.4g	513kcal 塩分2.3g	393kcal 塩分2.4g	531kcal 塩分2.0g	561kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐の味噌汁 サワラごま醤油焼き 大根の枝豆あんかけ ネーブルオレンジ				ご飯 白菜の味噌汁 サバの塩焼き もやし五目炒め 柿	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏とたまごの親子蒸し 茄子の海老あんかけ バナナ	ご飯 なめこの味噌汁 ホッケの香味焼き 揚げ出し豆腐 白菜の塩昆布和え
朝	ご飯 大根の味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 かにと錦糸の真薯 厚揚げと野菜のピリ辛炒め しば漬け 牛乳	ご飯 にらの味噌汁 炒り豆腐 温泉卵 赤かっぱ 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラの辛子マヨ和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯 もやしの味噌汁 金平ごぼう 納豆和え 桜大根 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじ塩焼き ちくわの炒め煮 つぼ漬け 牛乳	28日	29日	30日	31日			
食	528kcal 塩分1.9g	550kcal 塩分1.8g	576kcal 塩分2.2g	528kcal 塩分2.2g	471kcal 塩分1.7g	510kcal 塩分2.3g	461kcal 塩分1.6g	529kcal 塩分2.1g	544kcal 塩分1.9g	563kcal 塩分3.0g			
昼	ご飯 豆腐の味噌汁 サワラごま醤油焼き 大根の枝豆あんかけ ネーブルオレンジ	ご飯 さつまいもと金時豆のおこわ 石狩汁 野菜シュウマイ トマトポン酢 キウイフルーツ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 タラの和風ムニエル 筑前煮 洋梨缶	とり天丼 キャベツの味噌汁 卵豆腐蟹あんかけ 黄桃缶	ソース焼きそば わかめスープ さつま揚げ 柿	ひき肉ときこのカレー 野菜スープ 盛り合わせサラダ ネーブルオレンジ	ご飯 小松菜の味噌汁 蟹メンチカツ 人参と豚肉の金平 マンゴー缶	ご飯 白菜の味噌汁 サバの塩焼き もやし五目炒め 柿	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏とたまごの親子蒸し 茄子の海老あんかけ バナナ	ご飯 里芋の味噌汁 豚のにんにく醤油焼き ふろふき大根 かぼちゃプリン			
食	506kcal 塩分1.7g	573kcal 塩分2.3g	528kcal 塩分2.1g	583kcal 塩分2.3g	574kcal 塩分3.6g	518kcal 塩分2.5g	611kcal 塩分2.1g	504kcal 塩分1.9g	531kcal 塩分1.9g	512kcal 塩分1.3g			
夕	ご飯 ほうれん草の味噌汁 チキンカツ 茄子の味噌炒め アスパラの和え物	ご飯 なめこの味噌汁 松風焼き 大根金平 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 小松菜の味噌汁 豚の生姜焼き ひじき煮 もやしの大葉和え	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが おくらおろし和え	ご飯 小松菜の味噌汁 豚のネギ塩焼き にらの卵とじ 長芋の千切り	ご飯 たまごの味噌汁 肉豆腐 さつまいもの天ぷら きゅうりの酢味噌和え	ご飯 かぼちゃの味噌汁 カレーの煮つけ 野菜炒め ポテトサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 ポークチャップ かぼちゃの煮つけ キャベツの蟹和え	ご飯 ふのりの味噌汁 ジンギスカン風 じゃがいもの煮物 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 なめこの味噌汁 ホッケの香味焼き 揚げ出し豆腐 白菜の塩昆布和え			
食	503kcal 塩分2.3g	473kcal 塩分2.1g	454kcal 塩分2.1g	485kcal 塩分2.3g	476kcal 塩分1.6g	537kcal 塩分2.1g	450kcal 塩分2.4g	486kcal 塩分1.9g	466kcal 塩分2.4g	463kcal 塩分1.8g			

南瓜(かぼちゃ)の栄養素

・かぼちゃには「β-カロテン」が豊富に含まれています。カラダを酸化から守る抗酸化作用があり、この抗酸化作用によって、がん予防や老化防止などの効能が期待できます。

・β-カロテンには皮膚や粘膜を強くする効能も期待できます。

※ハロウィンをはじめかぼちゃを使ったメニューを提供致します。

