

# 10月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 521kcal 塩分1.9g	ご飯 えのきの味噌汁 豚バラ大根煮 ほうれん草のかに和え きゅうり漬物 牛乳 504kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊の味噌汁 はんぺんの五目煮 アスパラのツナマヨ和え きゅうり漬物 牛乳 522kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 アスパラのツナマヨ和え 煮豆 牛乳 499kcal 塩分1.4g	ご飯 もやしの味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の炒め煮 のり佃煮 牛乳 514kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 目玉焼き キャベツの炒め煮 きゅうり漬物 牛乳 489kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 ミニ豆腐ハンバーグ がんもの五目煮 たくあん漬け 牛乳 497kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 赤ワインナー 車麩の煮物 桜大根 牛乳 487kcal 塩分1.9g	ご飯 大根の味噌汁 肉じゃが 納豆 しば漬け 牛乳 545kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 さばの山椒焼き ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳 511kcal 塩分1.5g
昼食	お月見つくね丼 もやしの味噌汁 かぼちゃの含め煮 りんご缶 495kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 天ぷらの4点盛り 柿と春菊の白和え 洋梨コンポート 566kcal 塩分1.2g	ご飯 にらの味噌汁 鶏のごま醤油焼き 野菜炒め 黄桃缶 492kcal 塩分1.9g	味噌ラーメン コロッケ バナナ 542kcal 塩分2.9g	ご飯 ひき肉ときのこカレー 野菜スープ 盛り合わせサラダ パイナップル缶 552kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏の漬け焼き 芋とコーンの炒め物 洋梨缶 546kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 豚のねぎ塩焼き 大根の含め煮 みかん缶 526kcal 塩分1.8g	赤飯 あさりのすまし汁 ほっけの柚子胡椒焼き 卵のかぼちゃよせ蒸し 柿 488kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 かにメンチカツ ひじき煮 みかん缶 526kcal 塩分1.9g	ご飯 なめこの味噌汁 さばの山椒焼き ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳 569kcal 塩分3.3g
夕食	ご飯 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 筑前煮 ひじきサラダ 512kcal 塩分2.4g	ご飯 あさりの味噌汁 しらす入り卵焼き えび風味蒸し 芋金平 トマトサラダ 456kcal 塩分2.4g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚の生姜焼き おでん ごぼうサラダ 495kcal 塩分2.4g	ご飯 白菜の味噌汁 大根の味噌汁 肉豆腐 ちくわの天ぷら きゅうりの酢味噌和え 462kcal 塩分2.1g	ご飯 はんぺんのすまし汁 ほっけの味噌煮 にんじんと豚肉の金平 マカロニサラダ 473kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 酢鶏 里芋の煮物 マカロニサラダ 498kcal 塩分2.7g	ご飯 油揚げの味噌汁 チキンカツ 八宝菜 もやしの生姜和え 533kcal 塩分2.5g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 しらす入り卵焼き ビーフンソテー 白菜のり和え チングン菜のおかか和え 435kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 しらす入り卵焼き 麻婆茄子 チングン菜のおかか和え 452kcal 塩分2.1g	

## 10月前半のメニュー紹介

### 6日:お月見つくね丼

今年の十五夜は10月6日です！十五夜のお月見にちなんで、満月に見立てたゆで卵を乗せたつくねの丼を提供します。



### 7日:秋の天ぷら御膳

今回の秋の天ぷらは、「鮭・さつま芋・まいにちけ・なす」の4点盛りになります。冷菜の「柿と春菊の白和え」とデザートの「洋梨のコンポート」もそれぞれ秋らしい一品となっています！



# 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 キャベツの味噌汁 かにと錦糸のしんじょ 厚揚げのピリ辛炒め 赤かつぱ 牛乳 522kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜の味噌汁 がんもの五目煮 チンゲン菜のしらす和え ねり梅 牛乳 458kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚バラ大根煮 長芋の千切り ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 ウインナー炒め もやしのわさび和え きゅうり漬物 牛乳 482kcal 塩分2.1g	ご飯 なすの味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳 469kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 醤油チキン 大根金平 桜大根 牛乳 490kcal 塩分1.9g				
昼食	さんまと里芋の柚子炊きご飯 沢煮椀 野菜しゅうまい キウイフルーツ 523kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スパニッシュオムレツ 白滝金平 バナナ 585kcal 塩分2.2g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の梅じそ焼き 野菜炒め 洋梨缶 471kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 ほっけのバター醤油焼き 大根の含め煮 マンゴー缶 488kcal 塩分1.9g	ご飯 油揚げの味噌汁 さわらのにんにく照り焼き アスパラの炒め物 りんご缶 538kcal 塩分2.1g	ポークカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ 洋梨缶 549kcal 塩分3.0g				
夕食	ご飯 もやしの味噌汁 松風焼き 大根金平 ほうれん草のなめ茸和え 448kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 里芋のごまだれかけ キャベツのちくわ和え 453kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 かに入り卵焼き 大豆煮 ブロッコリーーサラダ 494kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツの味噌汁 ミートローフ風 にらの玉子とじ 白菜のツナ和え 513kcal 塩分2.3g	ご飯 卵のすまし汁 回鍋肉 おから トマトサラダ 491kcal 塩分2.1g	ご飯 いんげんの味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え 464kcal 塩分1.6g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯 かぼちゃの味噌汁 厚揚げの炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 542kcal 塩分2.0g	ご飯 わかめの味噌汁 豆腐の味噌煮 プロッコリーのマヨ和え たくあん漬け 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯 おくらの味噌汁 だし巻き卵 きのことひじき煮 煮豆 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 だし巻き卵 いわしの生姜煮 厚揚げの味噌炒め きゅうり漬物 牛乳 554kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの塩焼き がんもの五目煮 たくあん漬け 牛乳 488kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 なすの味噌炒め 納豆 たくあん漬け 牛乳 534kcal 塩分1.7g	ご飯 キャベツの味噌汁 肉豆腐 白菜の生姜和え たくあん漬け 牛乳 532kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 厚揚げの五目炒め 白菜とハムのナムル きゅうり漬物 牛乳 478kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋の味噌汁 二色しゅうまい ふき煮 煮豆 牛乳 506kcal 塩分1.7g	ご飯 大根の味噌汁 甘酢チキン 金平ごぼう 桜大根 牛乳 491kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し なすのえびあんかけ バナナ スイーツティ 492kcal 塩分2.0g	ご飯 大根の味噌汁 すりみ焼き ふきの五目炒め煮 いり豆腐 キウイフルーツ 449kcal 塩分2.4g	ご飯 おくらの味噌汁 カレイのごま醤油焼き 梨 キウイフルーツ 519kcal 塩分2.1g	ご飯 鮭のちらし寿司 しめじの味噌汁 野菜しゅうまい 梨 476kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐の味噌汁 豚の辛子醤油焼き みそおでん みかん缶 552kcal 塩分1.9g	ご飯 あんかけ焼きそば わかめスープ さつま芋サラダ バナナ 459kcal 塩分2.3g	ご飯 いんげんの味噌汁 豚のおろし炒め たまご豆腐あんかけ 黄桃缶 523kcal 塩分2.0g	栗ご飯 豚汁 クリームコロッケ 柿 602kcal 塩分2.1g	ご飯 わかめの味噌汁 麻婆豆腐 切干大根煮 洋梨缶 524kcal 塩分2.5g	バーロール・クリームパン かぼちゃのポタージュ ハンバーグ かぼちゃプリン ハロウイン
夕食	ご飯 キャベツの味噌汁 ジンギスカン風 さつま芋の煮物 チンゲン菜のかに和え 467kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 大根の枝豆あんかけ きゅうりの酢の物 419kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう アスパラ和え物 コールスローサラダ 483kcal 塩分2.6g	ご飯 もやしの味噌汁 油揚げの味噌汁 ほっけの煮付け じゃが芋のコンソメ炒め ほうれん草のなめ茸和え 473kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 えびメンチカツ もやしの五目炒め きゅうりの塩麹和え 475kcal 塩分2.7g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 アジの香味焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの塩麹和え 458kcal 塩分2.9g	ご飯 卵の味噌汁 鶏の照り焼き ごぼうの旨煮 もやしのゆかり和え 446kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊のすまし汁 さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ 揚げなすポン酢 425kcal 塩分2.4g	ご飯 もやしの味噌汁 カレイの煮付け 白滝の炒り煮 チンゲン菜のかに和え 480kcal 塩分2.2g	ご飯 426kcal 塩分3.0g



## 10月後半のメニュー紹介

31日: ハロウイン  
～パンメニュー～  
バーロールとクリームパンを提供  
予定です！

さらに、かぼちゃのポタージュとか  
ぼちゃプリンでハロウインの雰囲気  
を楽しみましょう♪



他にも、さんまと里芋の柚子炊  
きご飯、鮭のちらし寿司、栗ご  
飯、梨、柿など旬の食材が取  
入れられた、秋の味覚を楽しめ  
る献立がいっぱいです！

