


10月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

10月 行事食

6日:十五夜
7日:秋の天ぷら御膳
13日:スポーツの日
31日:ハロウィン



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 いんげんの味噌汁 かに豆腐 白菜の梅和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラの辛子和え ねり梅 牛乳	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 プレーンオムレツ いり豆腐 煮豆 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 味噌だれチキン ふきときのこの煮物 桜大根 牛乳
食	468kcal 塩分2.0g	525kcal 塩分2.0g	441kcal 塩分2.5g	541kcal 塩分2.0g	489kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏の山椒焼き 麩の玉子とじ マンゴー缶	ご飯 あさりのすまし汁 マスの葱味噌焼き 肉じゃが みかん缶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏の青のり天ぷら 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶	ご飯 春菊のすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き ひじき煮 バナナ	ご飯 大根の味噌汁 ハム入り卵焼き さつま芋の含め煮 黄桃缶
食	527kcal 塩分1.7g	511kcal 塩分1.9g	579kcal 塩分2.0g	502kcal 塩分2.3g	588kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 おくらの味噌汁 さつま揚げ 豚もやし炒め	ご飯 白菜の味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝金平	ご飯 なすの味噌汁 焼きさんまの南蛮漬け 里芋の煮物	ご飯 油揚げの味噌汁 チンジャオロース じゃが芋の田舎煮	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 カレーの煮つけ 春雨の中華炒め
食	ほうれん草のザーサイ和え 507kcal 塩分3.2g	マカロニサラダ 486kcal 塩分2.7g	きのこの塩麴和え 491kcal 塩分2.1g	白菜のゆかり和え 499kcal 塩分2.4g	ほうれん草のごま和え 448kcal 塩分2.8g

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・まいたけ・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『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!

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	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	ご飯 えのきの味噌汁 豚バラ大根煮 キャベツのかに和え きゅうり漬物 牛乳	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 煮豆 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 桜大根 牛乳	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	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	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	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 赤ウインナー 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 肉じゃが 納豆 しば漬け 牛乳	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
食	521kcal 塩分1.9g	504kcal 塩分2.5g	522kcal 塩分1.9g	499kcal 塩分1.4g	514kcal 塩分2.2g	489kcal 塩分2.3g	497kcal 塩分2.2g	487kcal 塩分1.9g	545kcal 塩分2.1g	511kcal 塩分1.5g
昼	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	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	ご飯 にらの味噌汁 鶏のごま醤油焼き 野菜炒め 黄桃缶	味噌ラーメン コロケ バナナ	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	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	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	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	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏の味噌漬け焼き ふきと厚揚げの煮物 パイナップル缶	ご飯 春菊の味噌汁 かにメンチカツ ひじき煮 みかん缶
食	495kcal 塩分2.2g	566kcal 塩分1.2g	492kcal 塩分1.9g	542kcal 塩分2.9g	552kcal 塩分2.5g	546kcal 塩分2.2g	526kcal 塩分1.8g	488kcal 塩分2.2g	526kcal 塩分1.9g	569kcal 塩分3.3g
夕	ご飯 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 筑前煮 ひじきサラダ	ご飯 あさりの味噌汁 しらす入り卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜ののり和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 えび風味蒸し 芋金平 トマトサラダ	ご飯 白菜の味噌汁 豚の生姜焼き おでん ごぼうサラダ	ご飯 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	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	ご飯 豆腐の味噌汁 酢鶏 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え	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	ご飯 いんげんの味噌汁 ほきの煮つけ ビーフンソテー 白菜のり和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 しらす入り卵焼き 麻婆茄子 チンゲン菜のおかか和え
食	512kcal 塩分2.4g	456kcal 塩分2.4g	505kcal 塩分3.1g	495kcal 塩分2.4g	462kcal 塩分2.1g	473kcal 塩分2.1g	498kcal 塩分2.7g	533kcal 塩分2.5g	435kcal 塩分2.6g	452kcal 塩分2.1g



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	10月後半のメニュー紹介				
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 赤かっぱ 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	31日:ハロウィン ～パンメニュー～ バタ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ィンの雰囲気 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り 入れられた、秋の味覚を楽しめ る献立がいっぱいです！				
	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		ご飯 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	秋の味覚				
		22日	23日	24日	25日	26日		27日	28日	29日	30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 ブ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 おぐらの味噌汁 だし巻き卵 きのこひじき煮 煮豆 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 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 赤かっぱ 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 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 スイーツデイ 449kcal 塩分2.4g	ご飯 おぐらの味噌汁 カレイのごま醤油焼き いり豆腐 キウイフルーツ 519kcal 塩分2.1g	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	バターロール・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 ハロウィン 584kcal 塩分2.0g
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 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 大根の枝豆あんかけ アスパラ和え物 483kcal 塩分2.6g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の一味照り焼き 金平ごぼう コールスローサラダ 473kcal 塩分2.2g	ご飯 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 475kcal 塩分2.7g	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 518kcal 塩分2.9g	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 もやしのゆかり和え 446kcal 塩分2.0g	ご飯 卵の味噌汁 鶏の照り焼き ごぼうの旨煮 ブロッコリーサラダ 425kcal 塩分2.4g	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 480kcal 塩分2.2g	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 426kcal 塩分3.0g	

