

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
朝食	ご飯 茄子の味噌汁 だし巻き玉子 チンゲン菜の煮浸し 赤かっぱ 牛乳 520kcal 塩分2.3g	ご飯 おくらの味噌汁 はんぺんの五目煮 白和え ふりかけ 牛乳 495kcal 塩分2.0g	ご飯 大根の味噌汁 蟹豆腐 キャベツの梅和え きゅうり漬物 牛乳 492kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋の味噌汁 いわしの生姜煮 焼き豆腐の味噌炒め つぼ漬け 牛乳 583kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 とろあじの塩焼き がんもの五目煮 海苔佃煮 牛乳 561kcal 塩分2.1g
昼食	五目御飯 ほうれん草の味噌汁 揚げ出し豆腐 洋梨缶 514kcal 塩分1.8g	ご飯 ふのりの味噌汁 さばの煮つけ アスパラの炒め物 黄桃缶 542kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 玉子の袋煮 バナナ 504kcal 塩分1.5g	さけの三色丼 小松菜の味噌汁 コールスローサラダ 洋梨缶 504kcal 塩分2.0g	ご飯 茄子の味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き みそおでん 柿 518kcal 塩分1.6g
夕食	ご飯 キャベツの味噌汁 焼き餃子 じゃがいもの田舎煮 じゃこピーマン 506kcal 塩分2.5g	ご飯 玉子のすまし汁 ホイコーロー 五目豆 きゅうりの塩麹和え 506kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜の味噌汁 海老メンチカツ 豚肉ともやし炒め ほうれん草のザーサイ和え 546kcal 塩分3.0g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏肉の一味焼き 金平ごぼう さつまいもサラダ 499kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊の味噌汁 ほっけの揚げ煮 野菜のコンソメ炒め カリフラワーサラダ 512kcal 塩分2.5g

10月 行事食

14日：スポーツの日

16日：秋の天ぷら御膳


31日：ハロウィン
～パンメニュー～

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 わかめの味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 541kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 蓮根と昆布の煮物 温泉玉子 桜大根 牛乳 554kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚バラ大根 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳 552kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊の味噌汁 ウインナー炒め もやしのわさび和え 鯛味噌 牛乳 508kcal 塩分2.6g	ご飯 さつまいもの味噌汁 味噌だれチキン おくらと昆布の冷奴 つぼ漬け 牛乳 498kcal 塩分1.7g	ご飯 南瓜の味噌汁 大根の炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 552kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め 白菜のザーサイ和え きゅうり漬物 牛乳 505kcal 塩分2.9g	ご飯 里芋の味噌汁 肉しゅうまい ふき煮 沢庵漬け 牛乳 543kcal 塩分2.7g	ご飯 スポーツの日 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 521kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 きのこおろし煮 納豆 しば漬け 牛乳 533kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ますの葱味噌焼き 肉じゃが 白桃缶 528kcal 塩分1.5g	きのこあんかけうどん クリームコロッケ クリーム和え 505kcal 塩分2.5g	ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の梅じそ焼き ビーフンソテー りんご缶 518kcal 塩分1.6g	ご飯 里芋の味噌汁 さけのバター醤油焼き 切干大根 パイナップル缶 525kcal 塩分1.6g	ポークカレー ズッキーニのスープ 盛り合わせサラダ 洋梨缶 627kcal 塩分2.5g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉と玉子の親子蒸し 茄子の海老あんかけ バナナ 506kcal 塩分1.9g	栗ご飯 豚汁 548kcal 塩分1.7g	ご飯 大根の味噌汁 麻婆豆腐 南瓜の煮つけ 黄桃缶 571kcal 塩分2.2g	ご飯 あさりの味噌汁 ほっけの柚子胡椒焼き 人参と豚肉の金平 柿 511kcal 塩分1.9g	ご飯 親子丼 にらの味噌汁 ふろふき大根 りんご缶 548kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 あさりの味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝金平 マカロニサラダ 513kcal 塩分2.8g	ご飯 おくらの味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え 546kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ハム入り玉子焼き いんげんの金平 しらすのおろし和え 509kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼう天 にらの玉子とじ 白菜のツナ和え 517kcal 塩分2.3g	ご飯 いんげんの味噌汁 さわらの煮つけ 野菜炒め ほうれん草のごま和え 505kcal 塩分2.6g	ご飯 舞茸の味噌汁 ジンギスカン風 じゃがいもの煮物 チンゲン菜の蟹和え 508kcal 塩分2.3g	ご飯 玉子の味噌汁 鶏肉の照り焼き ごぼうの旨煮 ブロッコリーサラダ 502kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊のすまし汁 さばの味噌煮 おから 揚げ茄子ポン酢和え 486kcal 塩分2.0g	ご飯 おくらの味噌汁 チキンカツ 八宝菜 もやしの生姜和え 518kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 えび風味蒸し じゃがいものカレー金平 キャベツの海苔和え 508kcal 塩分2.4g



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	22日				23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	ご飯 大根の味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラの辛子和え 練り梅 牛乳 459kcal 塩分2.6g	ご飯 春菊の味噌汁 オムレツ 炒り豆腐 煮豆 牛乳 585kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さばの一味焼き もやしの五目炒め ふりかけ 牛乳 555kcal 塩分2.3g	ご飯 えのきの味噌汁 豚バラ大根 キャベツの蟹和え 沢庵漬け 牛乳 526kcal 塩分2.0g	ご飯 おぐらの味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草の和え物 赤かっぱ 牛乳 533kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 きのこひじきの煮物 納豆 つぼ漬け 牛乳 528kcal 塩分2.0g					ご飯 なめこの味噌汁 がんもの五目煮 チンゲン菜の蟹和え ふりかけ 牛乳 491kcal 塩分2.5g	ご飯 茄子の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 長芋の千切り 桜大根 牛乳 478kcal 塩分1.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 蟹と錦糸の真薯 厚揚げと野菜のピリ辛炒め しば漬け 牛乳 551kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 とろあじの塩焼き 竹輪の炒め煮 海苔佃煮 牛乳 535kcal 塩分2.2g	ご飯 にらの味噌汁 目玉焼き キャベツの炒め煮 沢庵漬け 牛乳 496kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮つけ きゅうり漬物 牛乳 524kcal 塩分1.9g	ご飯 大根の味噌汁 肉じゃが 納豆 しば漬け 牛乳 564kcal 塩分2.0g	ご飯 なめこの味噌汁 醤油チキン ほうれん草の山かけ 練り梅 牛乳 488kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツの味噌汁 焼き豆腐の味噌炒め 白菜のツナ和え ふりかけ 牛乳 532kcal 塩分2.0g	ご飯 おぐらの味噌汁 スクランブルエッグ 大豆煮 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.7g	
昼	ご飯 ほうれん草の味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 洋梨缶 573kcal 塩分1.9g	ご飯 玉子のすまし汁 たらのちゃんちゃん焼き ひじき煮 パイナップル缶 502kcal 塩分2.3g	ご飯 わかめの味噌汁 ミートローフ風 おでん みかん缶 511kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 酢鶏 すりみのふんわり蒸し キウイフルーツ 511kcal 塩分2.1g	ご飯 玉子の味噌汁 すりみ焼き 麻婆茄子 バナナ 574kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚のごま醤油焼き にらの玉子とじ 黄桃缶 538kcal 塩分1.8g	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚のごま醤油焼き にらの玉子とじ 黄桃缶 538kcal 塩分1.8g					ご飯 白菜の味噌汁 スパニッシュオムレツ 白滝金平 パイナップル缶 568kcal 塩分2.0g	味噌ラーメン ナゲット フルーツヨーグルト 583kcal 塩分3.4g	ご飯 さつまいもときん豆のおこわ 石狩汁 野菜しゅうまい トマトのポン酢和え キウイフルーツ 573kcal 塩分2.3g	ご飯 ひき肉ときんのカレー コーンのスープ 盛り合わせサラダ りんご缶 556kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の漬け焼き じゃがいもとコーンの炒め物 マンゴー缶 526kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き おでん 洋梨缶 527kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ふきと厚揚げの煮物 パイナップル缶 518kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 えびメンチカツ ひじき煮 みかん缶 569kcal 塩分2.1g	ご飯 舞茸の味噌汁 豚肉のおろし炒め 玉子豆腐あんかけ 黄桃缶 525kcal 塩分2.1g	ご飯 バターロール・あんパン 南瓜のポタージュ ハンバーグ 南瓜プリン 580kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 ほうれん草の味噌汁 たらのだ甘酢あんかけ 里芋のごまだれがけ キャベツの竹輪和え 494kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊の味噌汁 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 531kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 松風焼き 大根金平 ほうれん草のなめ茸和え 501kcal 塩分2.0g	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 肉豆腐 南瓜コロッケ きゅうりの酢味噌和え 515kcal 塩分2.3g	ご飯 はんぺんのすまし汁 さばの味噌煮 いんげんの金平 アスパラのごま和え 508kcal 塩分2.8g	ご飯 おぐらの味噌汁 紅ショウガ入りのすりみ焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 506kcal 塩分2.6g	ご飯 いんげんの味噌汁 白身魚の唐揚げあんかけ ビーフンソテー もやしの海苔和え 487kcal 塩分1.8g	ご飯 玉葱の味噌汁 しらす入り玉子焼き 筑前煮 茄子のごま和え 503kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 さばの香味焼き じゃがいもの煮物 きゅうりの塩麴和え 524kcal 塩分2.1g	ご飯 さつまいもの味噌汁 赤魚の煮つけ 白滝の炒り煮 チンゲン菜の蟹和え 391kcal 塩分2.7g											



秋の味覚

さつまいも、栗、南瓜、柿など旬の食材を取り入れ、「秋の味覚」が楽しめる献立となっています！

