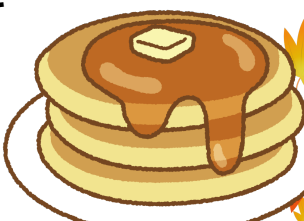


月間献立表

|     | 日                                                                                                                                                         | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火                                                     | 水                                                               | 木                                                    | 金                                                        | 土                                                     |     |            |     |          |     |          |   |          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|------------|-----|----------|-----|----------|---|----------|
|     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      | 1日                                                       | 2日                                                    |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | <div><div><div>10月</div><div>October</div></div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      | 雑炊（卵）<br>大根とあさりの煮物<br>乳酸菌飲料<br>小付け（かつば漬）                 | ご飯<br>さつま揚げ炒り煮<br>味噌汁（かぼちゃ）<br>ふりかけ（のりかつおCa）          |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      | ご飯<br>白身フライ<br>ブロッコリー炒め<br>春菊お浸し<br>味噌汁（ごぼう）             | ご飯<br>焼肉風<br>舞茸と牛蒡煮<br>ツナフレーク和え<br>味噌汁（玉ねぎ・わかめ）       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 15時 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      | バームクーヘン                                                  | 青りんごゼリー                                               |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      | ご飯<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>ほうれん草煮浸し<br>さつまいもサラダ                | ご飯<br>鮭のねぎ味噌焼<br>じゃがいものきんぴら<br>オクラのおろし和え              |     |            |     |          |     |          |   |          |
|     | 3日                                                                                                                                                        | 4日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5日                                                    | 6日                                                              | 7日                                                   | 8日                                                       | 9日                                                    |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | ご飯<br>えびしんじょう煮<br>味噌汁（じゃがいも）<br>小付け（桜漬）                                                                                                                   | ご飯<br>高野豆腐<br>味噌汁（かぼちゃ）<br>小付け（のり佃煮）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯<br>炊き合わせ（いなり）<br>味噌汁（白菜）<br>ふりかけ（さけCa）             | パン（黒糖ロールパン）<br>ベーコン炒め<br>スープ（えび・キャベツ）<br>牛乳                     | ご飯<br>白はんぺん煮物<br>味噌汁（あさり）<br>ふりかけ（のりたまごCa）           | 味噌おじや<br>冬瓜のかにあんかけ<br>乳酸菌飲料<br>小付け（かつば漬）                 | ご飯<br>大豆煮<br>味噌汁（えのき茸・葉ねぎ）<br>ふりかけ（たらこCa）             |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  | チャーハン<br>あじ大葉フライ<br>もやしの中華和え<br>清汁（花麩・青梗菜）                                                                                                                | ご飯<br>鯖の梅風味煮<br>人参焼売<br>切干と木耳ポン酢和え<br>味噌汁（もやし）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 五目うどん<br>豆腐田楽<br>三色和え<br>ヨーグルト（ブルーベリー・ジャム）            | ご飯<br>ほうろくのバーベキューソー<br>カニカマごま油炒め<br>ピーナツ和え<br>味噌汁（豆腐）           | ご飯<br>豚肉スタミナ焼<br>ソテー（さやいんげん）<br>じゃこわかめ和え<br>清汁（そうめん） | ご飯<br>揚げ煮（ほき）<br>ひじき煮<br>春菊お浸し<br>かき玉汁                   | ご飯<br>豚肉塩昆布炒め<br>じゃが芋たらこ炒め<br>青梗菜辛子醬油和え<br>味噌汁（なす）    |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 15時 | 田舎まんじゅう                                                                                                                                                   | クリームコンフェ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | オレンジゼリー                                               | どら焼き                                                            | ぼたぼた焼き                                               | 抹茶水ようかん                                                  | マドレーヌ                                                 |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  | ご飯<br>すき焼き風煮<br>うずら豆<br>小松菜胡麻和え                                                                                                                           | ご飯<br>ハンバーグきのこあんかけ<br>スパゲティソテー<br>海藻サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>酢豚風<br>ほうれん草とはんぺん煮<br>大根のマヨネーズサラダ               | ご飯<br>お好み焼き<br>さつまいもレモン煮<br>アスパラサラダ                             | ご飯<br>スペイン風オムレツ<br>カリフラワーのツナ炒め<br>おからのポテトサラダ風        | ご飯<br>鶏肉と長芋の炒め<br>ピーマンと茄子の味噌炒め<br>パンプキンサラダ               | ご飯<br>鯖の西京焼き<br>竹輪とピーマン煮<br>春雨サラダ                     |     |            |     |          |     |          |   |          |
|     | 10日                                                                                                                                                       | 11日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12日                                                   | 13日                                                             | 14日                                                  | 15日                                                      | 16日                                                   |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | ご飯<br>干ししいたけ入り大根と厚揚げ煮<br>味噌汁（じゃがいも）<br>小付け（桜漬）                                                                                                            | ご飯<br>筑前煮<br>味噌汁（豆腐）<br>小付け（たいみそ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>がんもとなすの煮物<br>味噌汁（切干）<br>ふりかけ（のりかつおCa）           | パン（ねじりパン）<br>きのこスクランブル<br>スープ（コンソメ）<br>牛乳                       | ご飯<br>じゃがいもシーチキン煮<br>味噌汁（油揚げ・ねぎ）<br>ふりかけ（さけCa）       | 雑炊（さけ）<br>キャベツとさつま揚げの梅煮<br>乳酸菌飲料<br>小付け（かつば漬）            | ご飯<br>肉団子甘辛煮<br>味噌汁（キャベツ）<br>ふりかけ（のりたまごCa）            |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  | ご飯<br>チキンステーキ<br>ほうれん草ソテー<br>スパゲティサラダ<br>コーンスープ                                                                                                           | ご飯<br>豚肉生姜焼<br>さつまいも甘煮<br>春菊ゆず和え<br>清汁（はんぺん）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ご飯<br>鮭の幽庵焼<br>ソーセージ炒め<br>ゆかり和え（ちくわ）<br>味噌汁（白菜）       | ご飯<br>照り煮（かわいい）<br>里芋煮転がし<br>人参中華和え<br>味噌汁（かぼちゃ）                | ご飯<br>豚肉のおろし煮<br>もやし炒め<br>はんぺんと胡瓜の胡麻和え<br>味噌汁（あさり）   | 味噌ラーメン<br>カニ焼売<br>おからサラダカレー風味<br>杏仁豆腐（もも）                | カレーライス<br>コーンフライ<br>ピーナツ和え（小松菜）<br>フルーツ（みかん缶）         |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 15時 | ヨーグルト（いちご）                                                                                                                                                | 雪の宿                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 黒糖まんじゅう                                               | ロールケーキ                                                          | 桃まん                                                  | 人形焼きゆずあん                                                 | ココアムース                                                |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  | ご飯<br>麻婆茄子<br>長いもゆかり煮<br>茶碗蒸し                                                                                                                             | ご飯<br>ほっけ梅焼き<br>おくら煮物<br>ツナときのごサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>エビフライ<br>菜の花卵とじ<br>マセドアンサラダ                     | ご飯<br>牛肉オイスター炒め<br>煮奴（かつお節）<br>かんぴょう和え物                         | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>かぼちゃ煮<br>白菜磯和え                        | ご飯<br>鶏肉治部煮<br>カリフラワーじゃこ炒め<br>ナムル（青梗菜）                   | ご飯<br>杉のムニエルカリウス<br>えびと卵のあっさり炒め<br>味噌汁（しめじ）           |     |            |     |          |     |          |   |          |
|     | 17日                                                                                                                                                       | 18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19日                                                   | 20日                                                             | 21日                                                  | 22日                                                      | 23日                                                   |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | ご飯<br>豆腐とかにのうま煮<br>味噌汁（なす）<br>小付け（桜漬）                                                                                                                     | ご飯<br>卵とじ<br>味噌汁（ほうれんそう）<br>小付け（たくあん漬）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>竹輪の炒り煮<br>味噌汁（じゃがいも）<br>ふりかけ（たらこCa）             | パン（米粉ロールパン）<br>マカロニケチャップソテー<br>スープ（コンソメ）<br>牛乳                  | ご飯<br>がんもと小松菜煮物<br>味噌汁（もやし）<br>ふりかけ（のりかつおCa）         | 雑炊（ツナ）<br>凍り豆腐の卵とじ<br>野菜ジュース<br>小付け（かつば漬）                | ご飯<br>里芋といかボール煮<br>味噌汁（あさり）<br>ふりかけ（さけCa）             |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  | ご飯<br>鯖の竜田揚げ<br>人参さつと煮<br>サラダ<br>清汁（とろろ昆布）                                                                                                                | ご飯<br>ガリパタチキン<br>がんも煮<br>おくら胡麻和え<br>味噌汁（里芋）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>鮭の山路焼<br>糸ごぶ煮つけ<br>小松菜サラダ<br>味噌汁（えのき茸）          | いもご飯<br>天ぷら3点盛り<br>牛コマレタス炒め<br>おろし和え<br>清汁（花麩・青梗菜）<br>フルーツ（りんご） | ご飯<br>鶏の角煮<br>青梗菜さくさく炒め<br>グリーンサラダ<br>清汁（そうめん）       | ご飯<br>鶏のくわ焼<br>じゃが芋とエリンギ炒め煮<br>ほうれん草くるみ和え<br>味噌汁（油揚げ・ねぎ） | ご飯<br>さんまの蒲焼<br>おくらソテー<br>スパの青じそ和え<br>味噌汁（かぼちゃ）       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 15時 | レモンケーキ                                                                                                                                                    | プリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ミニたい焼き                                                | ケーキマロン                                                          | ハッピーターン                                              | 抹茶まんじゅう                                                  | いちごゼリー                                                |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  | ご飯<br>照りマヨチキン<br>菜の花バターソテー<br>白菜ゆず和え                                                                                                                      | ご飯<br>赤魚の中華香味ソース<br>アスパラとベーコン炒め<br>牛蒡サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ご飯<br>肉団子甘酢あんかけ<br>カレー炒め<br>冷奴                        | ご飯<br>豚肉とピーマン炒め煮<br>おからとひじきの煮物<br>酢の物（かまぼこ・わかめ）                 | ご飯<br>豆腐の味噌煮<br>かぼちゃソテー<br>春菊の梅しらす和え                 | ご飯<br>さわらの昆布茶風味<br>かんぴょう煮<br>味噌汁（玉ねぎ・わかめ）                | ご飯<br>豚しゃぶ<br>切干炒め煮<br>ピーナツ和え                         |     |            |     |          |     |          |   |          |
|     | 24日                                                                                                                                                       | 25日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26日                                                   | 27日                                                             | 28日                                                  | 29日                                                      | 30日                                                   |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | ご飯<br>そばろ煮（大根・鶏ひき肉）<br>味噌汁（油揚げ・ねぎ）<br>小付け（梅びしお）                                                                                                           | ご飯<br>五目豆<br>味噌汁（白菜）<br>小付け（たくあん漬）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>はんぺん桜煮<br>味噌汁（あさり）<br>ふりかけ（のりたまごCa）             | パン（ロールパン）<br>ソーセージ炒め<br>スープ（きのこ）<br>牛乳                          | ご飯<br>角麩の煮物<br>味噌汁（切干）<br>ふりかけ（たらこCa）                | 雑炊（かにかまぼこ）<br>ちくわの煮物<br>乳酸菌飲料<br>小付け（かつば漬）               | ご飯<br>かんぴょう卵とじ<br>味噌汁（ほうれんそう）<br>ふりかけ（のりかつおCa）        |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>小松菜さくさく炒め<br>春雨和え物<br>清汁（とろろ昆布）                                                                                                        | 月見そば<br>なすソテー<br>ほうれん草わさび和え<br>フルーツ（桃）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>鶏もろみ焼<br>じゃがいもコンソメ炒め<br>アスパラたらこマヨ和え<br>スープ（青梗菜） | 散らし寿司<br>さつまいもと切り昆布煮物<br>冷奴<br>味噌汁（麩・ねぎ）                        | ご飯<br>赤魚酒粕漬け焼<br>おくらソテー<br>長いもポン酢和え<br>清汁（えび）        | ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒焼<br>厚焼き卵<br>マカロニサラダ<br>味噌汁（小松菜・油揚げ）        | ご飯<br>鯖のレモン焼<br>キャベツとピーマンのオイスター炒め<br>人参サラダ<br>味噌汁（里芋） |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 15時 | ばりんこ                                                                                                                                                      | ももゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水ようかん                                                 | ドーナツ                                                            | 乳菓饅頭                                                 | スイートポテト                                                  | ヨーグルト                                                 |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  | ご飯<br>ビーフシチュー<br>さやいんげん三色炒め<br>竹輪とツナのマヨ和え                                                                                                                 | ご飯<br>チキンカツ<br>きんぴらごぼう<br>菜の花お浸し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ご飯<br>ぶり大根<br>卵の花<br>ずんだ和え                            | ご飯<br>鶏のトマト煮<br>北海扇フライ<br>豆サラダ                                  | ご飯<br>豚肉バター醤油炒め<br>金時豆煮<br>もやしナムル                    | ご飯<br>豆腐ステーキ<br>ピーマンとハム炒め<br>味噌汁（大根）                     | ご飯<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>南瓜と高野豆腐の炊き合わせ<br>トマトおろし和え         |     |            |     |          |     |          |   |          |
|     | 31日                                                                                                                                                       | <div><div><div>10月26日は柿の日</div><div><p>秋が深まり柿が赤く色づく季節。<br/>正岡子規が明治28年10月26日に奈良へ旅たち<br/>「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」と俳句を詠んだ<br/>ことにちなんで柿の日が制定されました。<br/>今回は果物のカロリーをご紹介します。<br/>右の表は各果物の80kcal相当の目安量です。<br/>ビタミン・ミネラル、食物繊維が摂れ健康に<br/>よい果物ですが、食べすぎは肥満に繋がりますので<br/>適量を守りましょう。</p><div><div><div></div><div>&lt;80kcalあたりの重量&gt;<table><tr><td>りんご</td><td>150g（1/2個）</td></tr><tr><td>バナナ</td><td>100g（1本）</td></tr><tr><td>みかん</td><td>200g（2個）</td></tr><tr><td>柿</td><td>150g（1個）</td></tr></table></div></div></div></div></div></div> |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       | りんご | 150g（1/2個） | バナナ | 100g（1本） | みかん | 200g（2個） | 柿 | 150g（1個） |
| りんご | 150g（1/2個）                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| バナナ | 100g（1本）                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| みかん | 200g（2個）                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 柿   | 150g（1個）                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 朝食  | ご飯<br>切干大根の煮物<br>味噌汁（あさり）<br>小付け（桜漬）                                                                                                                      | <div><div><div>10月のおやつレク</div><div><div>ホットケーキ<br/>を作ります</div><div>特養 ショート</div></div><div></div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 昼食  | ご飯<br>オムレツミートソースかけ<br>なす煮つけ<br>マヨネーズ和え（カニカマ）<br>パンプキンスープ                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 16時 | かぼちゃランタン                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |
| 夕食  | ご飯<br>鯖の香り焼き<br>揚げボールカレー煮<br>いんげん白和え                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                 |                                                      |                                                          |                                                       |     |            |     |          |     |          |   |          |

10月のおやつレク

ホットケーキを作ります

特養 ショート

