



行事食
8日 栗名月の和菓子
14日 誕生会
28日 丹南精明園祭
31日 ハロウィンメニュー
リクエストメニュー
4日 通所(カレー風味おでん)
13日 男子棟(けんちんうどん)
26日 女子棟(みそラーメン)
郷土料理
22日 タンドリーチキン<インド>

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 10月

[常食]

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
朝食	ごはん 大豆とちくわのごも煮 大根と海苔のみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール 野菜カレースクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト	チーズロール 野菜のサワーサラダ 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 豆腐の卵トシ サツマイモのみそ汁 ゆかりふりかけ	レーズンロール シーチキンソテー ミルクココア ヨーグルト	ごはん サトイモとひじきの煮物 大根のみそ汁 ふりかけ	ブルーベリーシヤム食パン キャベツのハーフリットソー 牛乳
昼食	ごはん さわら唐揚げ五目アツか かぼちゃ煮 エノキのすまし ヤクルト	ごはん 和風マーボー豆腐 もやしのカレー炒め レタスと卵のスープ オレンジ	ごはん 野菜コロッケ 根菜のいり煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルトブルーベリーソース	ごはん カレー風味おでん さといもサラダ ふくじん漬け バナナ(1/2)	えだまめごはん アジのきりばし大根南蛮漬 高野とたけのこの煮物 メークのみそ汁 みかん缶	黒ゴマロール クリームシチュー ブロッコリーときのこのサラダ コーヒート牛乳	ごはん かぼちゃオムレツ風 れんこんとツナのサラダ カレースープ りんごムース
夕食	ごはん 豚肉と大根の煮物 チンゲンサイのわさびマヨあえ そうめんのみそ汁 バナナ	ごはん さばの煮付け 白菜のゴマあえ キャベツのみそ汁 洋ナシ缶	ごはん かニたま風 人参のさつぱりナムル きくらげスープ スイートパイン	ごはん ぶりのてりやき こまつなの煮びたし たまねぎのみそ汁 マンゴー缶	ササミたまごとじ井 さくら漬 胡瓜とワカメの酢の物 あすか汁 りんご	ごはん さわらの西京焼き さつまいも炒煮 モヤシのかきたま汁 白桃缶	ごはん すぶた カレー風味にんじんシリシ はるさめスープ パイン缶
	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
朝食	ごはん じゃがいもの金平 白菜と海苔のみそ汁 こんぶ佃煮	ヨモギロール チンゲンサイのソテー カフェオレ ヨーグルト	黒ゴマロール グリンドとコーン卵トシ ミルクティー ヨーグルト	ごはん サトイモのてり煮 豆腐のみそ汁 ふりかけ	食パン・りんごジャム 野菜のサワーサラダ 牛乳	ごはん 高野たまご煮物 白菜と海苔のみそ汁 ふりかけ	ココアロール めだま焼き カフェオレ ヨーグルト
昼食	ごはん ほっけの塩焼き 絹揚げ煮物 メークのみそ汁 栗名月の和菓子	ベーコンチャーハン ポークシューマイ もずくスープ ビタミンゼリー	ごはん さわらのわかめ蒸し 炒豆腐 キャベツのみそ汁 ミックスジュース(ミニ)	◎A) ササミのピカタ ササミのピカタ ◎B) さけのハニースタードソース さけのハニースタードソース ◎共通料理◎ ごはん ピーマンのいり煮 パンブキンポタージュ レーズンヨーグルト	ポークカレー 大根と人参サラダ スイートパイン	けんちんうどん まめごはんS きゅうりごまあえ バナナ(1/2)	エビフライピラフ いかきゅうりサラダ さつまいもポタージュ ジュース(ヤクルト社) ケーキ
夕食	ごはん 鶏のバターみそ焼き ほうれんそうおかあえ エノキのすまし バナナ(1/2)	ごはん 豆腐ステーキきのこの煮 ブロッコリーの梅かつおあえ カボチャのみそ汁 ヤクルト	ごはん ウィンナーと野菜のホトフ 野菜のごまサラダ しば漬 洋ナシ缶	衣笠井 さくら漬 小松菜からしあえ モヤシのみそ汁 バナナ	ごはん さかなのアクアパッツア キャベツとウィンナーソー きのこのスープ ヤクルト	菜めし しのだ煮 もやしのチリソース風 豚汁 メロンゼリー	ごはん 中華風やさいいため きりばし大根海苔ナムル 中華たまごスープ マンゴー缶
	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
朝食	ごはん メークの煮物 大根のみそ汁 スティックのり佃煮	レーズンロール コーンスローサラダ ミルクココア ヨーグルト	メロンロール 野菜スクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト	ごはん 大根の煮物 さつまいものみそ汁 スティック梅びしお	食パン・チョココレート ブロッコリーときのこのサラダ 牛乳	ごはん ひじきのいり煮 たまねぎのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール カレーソテー カフェオレ
昼食	ごはん さわらのキノコパターのせ サトイモのごまみそ煮 かきたま汁 ヨーグルトストロベリーソース	ごはん ササミのヒンズ煮込み ブロッコリーのごまサラダ ピーマン漬 白桃缶	ごはん アジのステーキソースかけ みぞれあえ カボチャのみそ汁 あまがき	◎A) すきやき煮 すきやき煮 ◎B) ふわふわ鶏豆腐 ふわふわ鶏豆腐 ◎共通料理◎ ごはん 鶏とキュウリのめかぶあえ はるさめスープ コーヒゼリー	ごはん あげだし豆腐 鶏のみそ煮 花魁のすまし汁 バナナ(1/2)	ゆかりごはん 千種焼きたまご(ツナ) ふろふき大根 さつまい ヤクルト	ごはん サバの煮ぐい風 こまつなの煮びたし 豆腐エノキのみそ汁 まっちゃんゼリー
夕食	ごはん ひじきハンバーグ インゲンごま酢アエ モヤシのみそ汁 バナナ(1/2)	ごはん ブリのゆずこしょう焼き 炒豆腐 こまつなのみそ汁 りんご	ごはん あすかなべ風 キャベツのゆかりあえ キャベツのみそ汁 みかん缶	わかめごはん さけのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト コーンポタージュ ヨーグルトブルーベリーソース	シーフードピラフ さやいんげんの炒め煮 かにたまスープ 杏仁豆腐	ごはん さわらのカレーニエル コーンサラダ 豆腐スープ パイン缶	ごはん 揚肉団子のスープ煮 白菜漬 キャベツが酢みそあえ みかんのヨーグルトかけ
	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
朝食	ごはん じゃがいもの金平 大根のみそ汁 ゆかりふりかけ	ヨモギロール 野菜のごまサラダ ミルクティー ヨーグルト	ココアロール 野菜スクランブルエッグ 牛乳	ごはん サトイモのてり煮 たまねぎと海苔のみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール ホウレン草ベーコンパターソー ミルクココア ヨーグルト	ごはん 豆腐サイコロ煮 カボチャのみそ汁 スティックのり佃煮	食パン・いちごジャム ジャーマンポテト カフェオレ
昼食	ごはん タンドリーチキン 大豆のサワーサラダ コーンポタージュ 洋ナシ缶	ごはん シーフードシチュー ピーマン漬 野菜のザワークラウト風 りんご	ごはん さかなのピザ風焼き 温野菜サラダ カレースープ ジョア(80mlタイプ)	ごはん ミートコロッケ 鶏肉と野菜/シタキ モヤシのかきたま汁 バナナ	みそラーメン きゅうりとワカメの酢物 コーンごはんS マンゴー缶	ごはん 豆腐チャンプルー アスパラのみそあえ かきたま汁 ヨーグルトストロベリーソース	園祭(利用者のみ)
夕食	ごはん アジの焼き浸し いんげんののりあえ モヤシのみそ汁 バナナ(1/2)	他人井 きゅうり漬 白菜のゴマあえ キャベツのみそ汁 みかん缶	ごはん そぼろじゃが ブロッコリー・カニ・マアツカ トロ昆布のすまし汁 スイートパイン	ごはん ぶり大根 しらたきのいり煮 こまつなのみそ汁 いちごゼリー	ごはん 和風オムレツ風 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁 あまがき	ごはん アジのシー・クリームソースかけ きりばし大根のホリシ風 オニオンスープ バナナ(1/2)	きのこライス ハムサラダ キャロットポタージュ パイン缶
	29(土)	30(日)	31(月)				
朝食	ごはん 大豆とひじき煮物 メークのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール チンゲンサイのソテー ミルクココア ヨーグルト	ココアロール 野菜のごまサラダ ミルクティー ヨーグルト				
昼食	ごはん さかなのユウリンチー風 くらげの中華あえ もずくスープ バナナ	ごはん 豚肉スタミナ炒め もやしのゴマあえ 中華たまごスープ 洋ナシ缶	かぼちゃ入りカレー 白菜リンゴサラダ かぼちゃババロア				
夕食	木の葉井 さくら漬 白菜の煮浸し あすか汁 ヤクルト	ごはん あげだし豆腐五目アツか こんにやくかか煮 たまねぎのみそ汁 りんご	ごはん ホウレンソウとキノコのオムレツ風 ブロッコリーときのこのサラダ カレースープ オレンジ				

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1892kcal たんぱく質74.6g 脂質51.3g 食塩相当量6.9g