



10月 献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝		御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	雑炊 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ とりつくね~野菜を添えて 牛乳	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳
昼		◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 白菜とりんごのサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇トマトチキンカツランチ 御飯 かぼちゃのスープ ミソ風チキンかつ 付)パスタ ビーンズサラダ デザート	◇天ぷら御膳 ちらし寿司 けんちん汁 かき揚げ・磯部揚げ 菜の花のごま和え	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 野菜を食べるスープ スパニッシュオムレツ 付)スタッフ・インドウ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	◇懐かしのコロケ定食 ゆかり御飯 つみれ汁 コロケ盛り合わせ 付)キャベツ 鶏もつ煮 デザート(ゼリー)
おやつ		白い風船	チョコパイ	黒糖饅頭	いちごゼリー	和のパンケーキ抹茶
夕		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 オクラの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 キノコのグリン和風ソース &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &白菜の煮浸し かりふろーのおかか和え
		エネルギー 1625kcal	エネルギー 1781kcal	エネルギー 1697kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1709kcal
		蛋白質 52.9g	蛋白質 68.7g	蛋白質 68.2g	蛋白質 62.9g	蛋白質 59.6g
		食塩相当 6.3g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.7g

		6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝		御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】コンスープ 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスープ オムレツ~具沢山トマトソース 牛乳	雑炊 さばの味噌煮 &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーソテー 牛乳
昼		◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ワンタンスープ オクラと若芽の和え物 デザート	◇旅するランチ~イタリア~ パスタライス 野菜を食べるスープ 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(キウイ)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 塩豚汁 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(りんご)	◇旅するランチ~北海道~ 味噌バターラーメン 点心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 クラムチャウダー ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト・いんげん 卵とブロッコリーのゴロゴロサラダ デザート	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ)	◇ミックスフライランチ 御飯 クリームスープ エビフライ&メンチカツ 付)ポリタン 豆サラダ フルーツ(パイ)
おやつ		どらやき カスタード	味噌まんじゅう	ブドウゼリー	豆乳ドーナツ	チョコム	吹雪饅頭	ソフトサラダ
夕		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &きんぴらごぼう オクラの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 大根の甘酢漬
		エネルギー 1702kcal	エネルギー 1636kcal	エネルギー 1773kcal	エネルギー 1778kcal	エネルギー 1690kcal	エネルギー 1724kcal	エネルギー 1716kcal
		蛋白質 60.6g	蛋白質 61.3g	蛋白質 66.9g	蛋白質 63.7g	蛋白質 68.3g	蛋白質 57.5g	蛋白質 50.6g
		食塩相当 7.1g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.7g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.2g	食塩相当 8g


		13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝		御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭雑炊 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】ポタージュ 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &かりふろーおかか 牛乳	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ 豆腐ハンバーグ~いんげんソテー添え 牛乳
昼		◇松風御膳 御飯 けんちん汁 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ デザート(ゼリー)	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 つみれ汁 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ)	◇秋の味覚御膳 さつま芋御飯 さつま汁 金目鯛の煮付け 付)ごぼう、絹さや 春菊の白和え	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇塩豚汁定食 御飯 塩豚汁 擬製豆腐 付)大根おろし バナナ炒め フルーツ(パイ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 酸辣湯スープ 点心(焼売・春巻き) ほうれん草のナムル	◇定番!あじフライランチ 御飯 けんちん汁 あじフライとコロケ 付)キャベツ 卵とマカロニのサラダ ヨーグルト
おやつ		そふとぼうろ	カフェオレゼリー	どら焼き ずんだ	ルマンド	カスタードケーキ	こあらマーチ	和のパンケーキ きなこ
夕		御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 キノコのグリン香味ソース &ブロッコリーの炒め物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー かりふろーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 メダカの照焼き &菜の花 とろろ
		エネルギー 1704kcal	エネルギー 1652kcal	エネルギー 1649kcal	エネルギー 1621kcal	エネルギー 1712kcal	エネルギー 1850kcal	エネルギー 1763kcal
		蛋白質 69.8g	蛋白質 63.9g	蛋白質 71.6g	蛋白質 66.2g	蛋白質 71.4g	蛋白質 75.4g	蛋白質 66.4g
		食塩相当 6.8g	食塩相当 6g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.6g	食塩相当 9.9g	食塩相当 7g

提供: 日清医療食品株式会社

10月 献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 ひき肉と玉葱の和風ソテー &ブロッコリーソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】コンスープ 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー 【UP↑】プレーヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ ウイナーといんげんのソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 だし巻きたまご &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 牛乳
昼	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 野菜たっぷり卵スープ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 	◇たらのムニエルランチ 御飯 かぼちゃのスープ たらのバターソテー～タルタルソースかけ 付) スタッフ エンドウ マゼン アンサラダ フルーツ(バナナ)	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) 千草焼き 和風あん 白菜のお浸し フルーツ(キウイ)	◇豚丼定食 豚丼 中華スープ グリーンサラダ～人参ソース 杏仁デザート	◇おろしハンバーグ定食 御飯 さつま汁 和風おろしハンバーグ 付) 茄子・かぼちゃ 春雨サラダ デザート(ゼリー)	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 野菜を食べるスープ サーモンのタルタル焼き 付) ピーマン 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル)	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 ワカメスープ 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオイスターソース炒め フルーツ(オレンジ)
おやつ	酒饅頭	やわらかおかき きなこ	バームクーヘン	ぼたぼた焼き	黒糖ムース	バームロール	炭酸饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油焼き &ほうれん草の煮浸し 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ホクみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーのレンチンサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵
エネルギー	1658kcal	1671kcal	1704kcal	1714kcal	1718kcal	1807kcal	1695kcal
蛋白質	62.3g	55.6g	71.4g	61.3g	66.5g	61.6g	64.6g
食塩相当	5.7g	6.3g	6.3g	6.6g	6.7g	6.4g	6.5g

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 オムレツ &具だくさんトマトソース 【UP↑】プレーヨーグルト	ダブルソフト ジャム(メープル) 【UP↑】コンスープ 鶏肉の照焼～野菜ソテー添え 【UP↑】バナナヨーグルト	おおすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	鮭雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 めばるの煮つけ &大根と人参の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト		
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 クリームスープ チキンカツ&カニクリームコロッケ 付) キャベツ 人参サラダ デザート	◇トコト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) 肉豆腐 なすの田楽 フルーツ(りんご)	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇きつねうどん定食 きつねうどん 具) コロッケ ピザソースサラダ デザート(ゼリー)	◇ハッピーハロウィンランチ オムライス クリームチャウダー ～秋野菜のサラダ パンフキンプリン 		
おやつ	パイゼリー	やわらかおかき のり	焼きドーナツ チョコ	ドームケーキ	ハロウィン南瓜プリン		
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホクみりん焼き &ブロッコリー とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &切干大根 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え		
エネルギー	1640kcal	1591kcal	1638kcal	1729kcal	1677kcal		
蛋白質	55.2g	72.3g	58.8g	61.2g	57.2g		
食塩相当	6.9g	6.2g	6.7g	8.4g	7.6g		

提供：日清医療食品株式会社

栄養課からのお知らせ

10月1日より、皆様の健康と美味しいお食事を食べてほしいという思いから食事の内容がグレードアップします！
朝食にしっかり蛋白質を摂ることで栄養を効率よく吸収できるという「時間栄養学」に基づき、朝食は蛋白質がたっぷり入っています。昼食は毎日が楽しみになるようなメニューを、夕食にはまた栄養バランスを考えたメニューを提供します。
厨房の日清医療食品さんが心を込めて提供していただきますので、是非楽しみにしてください♪



～今月の栄養課おすすめメニュー～

- ・3日(木)天ぷら御膳 ちらし寿司、かき揚げ&磯辺揚げ
- ・7日(月)旅するランチ～イタリア～ 赤魚のアクアパッツァ
- ・9日(水)旅するランチ～北海道～ 味噌バターラーメン
- ・10日(木)洋食屋さんのハンバーグランチ ハンバーグステーキ
- ・15日(火)秋の味覚御膳 さつま芋御飯、金目鯛の煮付け
- ・20日(日)お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼温玉のせ
- ・26日(土)旅するランチ～静岡～ 浜松餃子
- ・31日(木)ハッピーハロウィンランチ オムライス、パンフキンプリン

