



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

				令和07年10月01日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝				鮭とたまごのお粥 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【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 &ブロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼				◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ（パイン） 乳酸菌飲料	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス かぼちゃのスープ 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）	◇トマトチキンカツランチ 御飯 クリームチャウダー ミソ風チンかつ 付）パスタ ビーンズサラダ モンゼリー	◇おでかけランチ（吉野家） 御飯 味噌汁 牛皿 温泉卵 プリムス
おやつ				白い風船	抹茶どら焼き	黒糖饅頭	いちごゼリー
夕				御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 青梗菜のナムル	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &白菜の煮浸し オクラの梅肉和え
				エネルギー 1613kcal 蛋白質 64.2g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 61.1g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1770kcal 蛋白質 57.7g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 59.6g 食塩相当 7.7g

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(メイプル) 【UP↑】ポータージュ 野菜入りスクランブルエッグ 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホックのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【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 &かきフライおかか 牛乳	おでとたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 さばの塩麹焼き &いんげんソテー 牛乳	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ オムレツ～野菜のトマト煮込 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きチキン &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 中華スープ 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 ヨーグルト	◇十五夜 御飯 芋煮汁 チーズハンバーグ 付）いんげん 油麩とれんこんの煮物 お月見饅頭	◇旅するランチ～北海道～ 味噌バターラーメン 春巻き フルーツ(マンゴー)	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 ツナと白菜の和え物 フルーツ（バナナ）	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 付）グリン野菜 マカロニサラダ ぶどうフルーツ	◇中華おこわ定食 中華おこわ 春雨スープ 豚肉と厚揚げの五目炒め バナナ オレンジゼリー	◇ミックスフライランチ 御飯 コンソメスープ Eフライ&メンチカツ 付）キャベツ 豆サラダ フルーツ（洋梨缶）
おやつ	チョコドーナツ	お月見ゼリー	星たべよ	味噌饅頭	豆乳ドーナツ	チョコドーム	※おやつなし※
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メカの照焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦し醤油 &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハルの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 かきフライの梅肉和え
	エネルギー 1779kcal 蛋白質 68.9g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1658kcal 蛋白質 64.3g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1663kcal 蛋白質 63g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 73.1g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1749kcal 蛋白質 56.5g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1756kcal 蛋白質 67.1g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 54.9g 食塩相当 7g

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 さわらの西京焼き &野菜炒め 【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	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 メカの照り焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 紅鮭の塩焼き &かきフライおかか 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポータージュ 挽肉のオムレツ～トマトハヤシ &ブロッコリーソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇松風御膳 御飯 味噌汁 松風焼き 付）甘酢生姜 大学芋 フルーツ(キウイ)	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 けんちん汁 豚漬け 付）ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ)	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 豚汁 かれいの煮付け 付）ごぼう、絹さや 春菊の白和え シャインマスカット	◇母さんの味！肉じゃが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが なすのポン酢和え ヨーグルト	◇ほうとう風うどん ほうとう風うどん 鶏もつ煮 フルーツ（白桃缶）	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ（キウイ） 乳酸菌飲料	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 野菜たっぷりスープ 里芋のみそ田楽 フルーツ(オレンジ)
おやつ	ソフトサラダ	そふとぼうろ	カフェオーレゼリー	おかき コンソメスープ	吹雪饅頭	カスタードケーキ	どら焼き すんだ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのみれ &具だくさんトマト煮 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &切干大根煮 ところろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー 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 &ひじきの煮物 ★卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え
	エネルギー 1603kcal 蛋白質 67.1g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1706kcal 蛋白質 61.6g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 61.3g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 68g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 62.3g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 6.2g

提供：日清医療食品株式会社





常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚みりん焼き &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	ホトとたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】コンスープ 野菜入りスラング・レック &具だくさんトマト煮 牛乳
昼	◇定番! あじフライランチ 御飯 味噌汁 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 春雨サラダ いちごムース	◇豆腐チャンプル定食 御飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンプル なすの煮浸し フルーツ(バナナ)	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 かぼちゃのスープ たらのタルタル焼き 付)グリーン野菜 玉ねぎのマリネ ビタミゼリー	◇豚丼定食 豚丼 のっぺい汁 グリーンサラダ~人参ソース フルーツ(マンゴー)	◇鮭のソテー・秋味定食 御飯 野菜を食べるスープ サモンのソテー きのこソース 鶏もつ煮 フルーツ(パイン)	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば ワカメスープ 唐揚げ ヨーグルト	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 けんちん汁 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ)
おやつ	和のパンケーキ きなこ	酒饅頭	おかき のり	バームクーヘン	はたはた焼き	黒糖ムース	ルマンド
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 オクラの和え物	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 オレンジゼリー	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 炭火焼きチキン香味ソース &カリフラワーおかか 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆
	エネルギー 1660kcal 蛋白質 55g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1753kcal 蛋白質 57.6g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 57.6g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1778kcal 蛋白質 67.8g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 63.6g 食塩相当 7g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 69.7g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 61.5g 食塩相当 7g

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &カリフラワーおかか 【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 &いんげんソテー 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】ポタージュ オムレツ &野菜炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 牛乳
昼	◇穴子丼定食 穴子丼 豚汁 野菜かき揚げ プリンムース	◇おむすびランチ おむすび(焼き醤油・味噌) 味噌汁 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ(バナナ)	◇特製! 天津飯~甘酢が決め手♪ 天津飯 春雨スープ 点心(焼売) 青梗菜のナムル	◇さばの塩焼き定食 御飯 のっぺい汁 さばの塩焼き 付)大根おろし いかとほうれん草の酢味噌和え フルーツ(パイン)	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 味噌汁 味噌ステーキ かに入りコロッケ 梨ゼリー	◇ハッピーハロウィン! オムライス クリームチャウダー 秋野菜のサラダ ★パンプキンプリン
おやつ	炭酸饅頭	人形焼き	やわらかおかき きなこ	バームロール	ドームケーキ	ハロウィンボーロ
夕	御飯 麻婆なす ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ★卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆
	エネルギー 1643kcal 蛋白質 54.9g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1750kcal 蛋白質 73.1g 食塩相当 8g	エネルギー 1763kcal 蛋白質 59.8g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 65g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 60.3g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1764kcal 蛋白質 62.5g 食塩相当 7.2g

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

日中も涼しい日が続くようになり、秋の気候を感じるようになってきました。
この時期は果実や五穀が実り、1年中目にする野菜の中にも旬を迎える物があります。
秋の味覚を楽しみつつ必要な栄養素もしっかり摂り、健康を維持しましょう！



- ・2日(木)旅するランチ~イタリア~赤魚のアクアパッツァ

・6日(月)十五夜~チーズハンバーグ

・7日(火)旅するランチ~北海道~味噌バターラーメン

・14日(火)さつま芋御飯膳~シャインマスカット
- ・16日(木)ほうとう風うどん

・23日(木)鮭のソテー 秋味定食

・24日(金)ソース焼きそばランチ

・31日(金)ハッピーハロウィン~オムライス

