



				令和08年10月01日(木)				10月02日(金)				10月03日(土)						
朝										御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山の味噌汁 牛乳			御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰﾖｰｸﾞﾙﾄ			御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ		
										◇旅するランチ～イタリア～ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 赤魚のｱｸｱﾊﾟｯﾂﾏ 茄子のマﾈ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ			◇ﾄﾏﾄﾁｷﾝｶﾂﾗﾝﾁ 御飯 ﾐﾅﾉ風ﾁｷﾝかつ 付)ﾊﾟｽﾀ ﾋｰﾝｽﾞ ﾍﾞｰﾙ ぎゅぎゅっとﾛﾝｼﾞﾍﾞﾘｰ 野菜を食べるｽｰﾌﾟ			◆親子煮セット 御飯 親子煮 春菊のごま和え 抹茶ﾑｰｽ 味噌汁		
おやつ										白い風船			抹茶どら焼き			黒糖饅頭		
夕										御飯 ﾁｰｽﾞ ｳｳｸﾞ &ｽﾅｯﾌﾟ ﾍﾞﾝﾄﾞ ﾜｯﾃｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁			御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ			御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁		
										エネルギー 1748kcal 蛋白質 63.9g 食塩相当 6.6g			エネルギー 1767kcal 蛋白質 62.2g 食塩相当 6.1g			エネルギー 1761kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 7.1g		

10月04日(日)			10月05日(月)			10月06日(火)			10月07日(水)			10月08日(木)			10月09日(金)			10月10日(土)		
朝	ダブルソフト ジャム(メイプル) 野菜入りスクランブルエッグ 〜ジャーマンボート 【UP↑】コーンスープ 牛乳		御飯 ホッケみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト		御飯 だし巻きたまご &カワラ〜おかか 【UP↑】具沢山の味噌汁 牛乳		朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &ブロッコリーステーキ 【UP↑】バナナヨーグルト		御飯 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト		御飯 照焼きキムチ &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 牛乳		ダブルソフト ジャム(いちご) オレ〜キャベツ 【UP↑】ポータージュ 牛乳							
	◇あじフライとえびフリカッパ 御飯 あじフライとえびフリカッ 付)キャベツ ほうれん草の磯和え ヨーグルト オニオンスープ		◇チーズハンバーグランチ 御飯 チーズハンバーグ 付)いんげん グリーンサラダ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー トマトスープ		◇本格!麻婆なす定食 御飯 麻婆なす ツキときゅうりの和え物 杏仁豆腐 中華スープ		◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)人参の甘煮 真砂炒め フルーツ(マンゴー) クラムチャウダー		◇旅するランチ〜北海道〜 味噌バターラーメン 春巻き モンゼリー		◇中華おこわ定食 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め もやしとニラのナムル ヨーグルト 春雨スープ		◆さばの塩麹焼きセット 御飯 さばの塩麹焼き &じゃが芋のきんぴら カワラ〜のおかかマヨ フルーツ(パイナップル) 味噌汁							
おやつ	いちごグレア		チョコーナツ		きみしぐれ		星たべよ		味噌饅頭		豆乳ドーナツ		チョコーム							
夕	御飯 筑前煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁		御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ							
	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1728kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー	1686kcal						
蛋白質	70.4g	蛋白質	62.5g	蛋白質	60.4g	蛋白質	68.4g	蛋白質	61.8g	蛋白質	64.7g	蛋白質	64g							
食塩相当	7.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.5g							

10月11日(日)			10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			10月17日(土)		
朝	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】五種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト		御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト		御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山の味噌汁 牛乳		朝のお粥(青菜たまご) メダの照焼き &カブラーおかか 牛乳		御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト		ダブルソフト ジャム(マレード) ひき肉と玉葱のオムレツ〜ブロッコリー 【UP↑】コンスープ 牛乳		御飯 さばの味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 牛乳							
	◇おでかけランチ (吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 フルーツ (キウイ) お吸い物		◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソー きゅうりの和え物 フルーツ(バナナ) 塩ちゃんスープ		◇さつま芋御膳 さつま芋御飯 かれいの揚げ浸し 付)かぶ 春菊の白和え 上用饅頭 (赤) 味噌汁		◇豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりマヨ和え ヨーグルト お吸い物		◇擬製豆腐御膳 菜飯 擬製豆腐 付)okra かに入りコロッケ フルーツ (カナル缶) 味噌汁		◇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) ヤクルト		◆鶏肉の焦がし醤油セット 御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ひじきの煮物 ごま豆腐 フルーツ (黄桃缶) 味噌汁							
おやつ	人形焼き		ソフトサラダ		マヨネーズ		どら焼き(カスタード)		おかき(コンボタ)		吹雪饅頭		カスタードケーキ							
夕	御飯 たらのムニエル &野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツマヨサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 カブラーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛焼肉 野菜炒め 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ビーマンの肉詰め &マッシュポテト オクラのおかか和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ							
	エネルギー	1684kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1675kcal						
蛋白質	64.4g	蛋白質	64.8g	蛋白質	60.6g	蛋白質	54.2g	蛋白質	67.9g	蛋白質	65.2g	蛋白質	62.1g							
食塩相当	7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g							

特別養護老人ホーム 夢眠さくら
提供：日清医療食品株式会社





常食

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 牛乳	朝のお粥(梅しそかつお) 照焼きチキン &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 キャベツの重ね蒸し &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 野菜入りスクランブルエッグ～野菜のトマト 【UP↑】ポタージュ 牛乳
昼	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 里芋のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)グリーン野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー かぼちゃのスープ	◇旅するランチ～韓国～ ビビンバ チャプチェ フルーツ(マンゴー) 参鶏湯風スープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め グリーンサラダ フルーツ(バナナ) お吸い物	◇鮭のソテー・秋味定食 御飯 サーモンのソテー きのこソース さつまいものレン煮 梨ゼリー 野菜を食べる味噌汁	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) ヨーグルト ワカメスープ	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し フルーツ(オレンジ) 味噌汁
おやつ	ずんだどら焼き	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	ぼたぼた焼き	黒糖ムース
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ビタミンゼリー	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 コールスローサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &カリフラワーおかか 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホクホクみりん焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1711kcal 蛋白質 67.9g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 61g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1810kcal 蛋白質 67.7g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 65.5g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 64g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 65.1g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1779kcal 蛋白質 67g 食塩相当 6.6g

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) オムレツ～ジャーマンポテト 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜の天ぷら マンゴーゼリー 豚汁	◇肉豆腐御膳 御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ(バナナ) お吸い物	◇特製！天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	◇さばの塩焼き定食 御飯 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) のっぺい汁	◇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(みかん缶) ヤクルト	◇和食御膳 ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ がんもの煮物 練り切り(松) お吸い物	◇ハッピーハロウィン！ ロールパン メイプルジャム かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーと海老のオーロラソース和え 季)ハロウィンデザート
おやつ	ルマン	炭酸饅頭	ずんだどら焼き	おかき(きなこ)	バームロール	マンゴーゼリー	チョコレート饅頭
夕	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1609kcal 蛋白質 57.8g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1701kcal 蛋白質 66.9g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1754kcal 蛋白質 69.5g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 68.2g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1727kcal 蛋白質 66.1g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 65.9g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 66.4g 食塩相当 7.1g

特別養護老人ホーム 夢眠さくら
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

気温差の大きい9月が終わりましたが、体調はいかがでしょう。

10月からはだんだんと冷え込む日が増えてくると思われます。

温かい食べ物や飲み物で身体を温め、体調を整え、冬を迎える準備をしましょう。

- ・ 1日(木) 旅するランチ～イタリア～アクアパッツ
- ・ 8日(木) 旅するランチ～北海道～味噌バターラー
- ・ 13日(火) さつまいも御膳
- ・ 20日(火) 旅するランチ～韓国～ビビンバ
- ・ 22日(木) 鮭のソテー、秋味定食
- ・ 31日(土) ハッピーハロウィン！

