

入所 令和5年10月 月間献立

10月1日(日)

ご飯
みそ汁
いわし梅煮
青菜のお浸し
ふりかけ
牛乳
ご飯
みそ汁
鶏肉の塩昆布マヨソース
春雨サラダ
漬物
ご飯
豆腐ステーキの蟹あん
切干大根の和え物
漬物
洋梨のコンポート



10月2日(月) 10月3日(火) 10月4日(水) 10月5日(木) 10月6日(金) 10月7日(土) 10月8日(日)

朝 ご飯 みそ汁 ツナと野菜の煮物 ちんげん菜の辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	朝 しらす雑炊 ジャーマンポテ いんげんの和え物 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 はんぺんと大根煮 もやしとしそ風味和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 卵と野菜の生妻炒め わかめの酢和え うめびしお 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜のクリーム煮 小松菜のわさび和え たいみそ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 キャベツのポン酢和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳
昼 ★丼巡り★ かつ丼	昼 野菜たっぷり 醤油ラーメン	昼 3F ちゃんちゃん焼き	昼 4F ちゃんちゃん焼き	昼 2F ちゃんちゃん焼き	昼 ご飯 ミルクスープ	昼 ご飯 みそ汁 鶏肉の梅煮 パンキンサラダ 漬物
夕 ご飯 みそ汁 蓮根のピリ辛炒め 漬物	夕 ご飯 えびしゅうまい ナムル	夕 ご飯 ぶりの磯焼き ごぼうの山椒炒め ご飯 清汁 漬物	夕 ご飯 アジの韓国風漬け焼き わかめの酢和え ご飯 清汁 漬物	夕 ご飯 豆腐の旨煮 隠元のすり胡麻和え ご飯 清汁 漬物	夕 ご飯 ホキのミモザ焼き キャロットサラダ 漬物	夕 ご飯 みそ汁 鶏肉の梅煮 パンキンサラダ 漬物
ご飯 たららの紅葉焼き 南瓜のそぼろあん 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 肉豆腐 金平大根 漬物 みかんのコンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し さつま芋の塩バター 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ポークチャップ グリーンサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のきのこソース 冬瓜の含め煮 漬物 ブルーツカケル	ご飯 豚肉炒めニニクの芽入り ひじきの煮物 漬物 バナナ	ご飯 茄子と挽肉カレー 菜の花のサラダ 漬物 黄桃のコンポート

10月9日(月) 10月10日(火) 10月11日(水) 10月12日(木) 10月13日(金) 10月14日(土) 10月15日(日)

朝 きのご雑炊 豆腐のトロロ煮 キャベツのおかか和え 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ソーセージのコンソメ煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	朝 ◎セレクト食◎ A: 白身魚のトマトソースかけ B: 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうサラダ 漬物 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 白菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋煮 納豆 のり佃煮 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 あさり野菜の生妻煮 キャロットサラダ ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ねぎと野菜の生妻煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳
昼 ☆季節☆ 栗ごはん お吸い物 秋サバの西京焼き 茶碗蒸し蟹あん 季節の白和え 洋梨のコンポート	昼 ご飯 中華スープ 変わり麻婆茄子 青菜の中華和え 漬物	昼 ご飯 みそ汁 白身魚のトマトソースかけ ごぼうサラダ 漬物 牛乳	昼 ご飯 カレークリームスープ キャベツと卵のオープン焼き マカロニと大豆のサラダ 白桃のコンポート	昼 ご飯 みそ汁 たららの南蛮漬け 塩昆布和え 漬物	昼 ご飯 中華スープ 肉野菜ソース炒め ピーマンサラダ 漬物	昼 ご飯 ハヤシライス 白菜のさっぱりサラダ 漬物 乳酸飲料
夕 ご飯 豚肉と大根の煮物 きゅうりと青菜の和風マヨ和え 漬物 人参ゼリー	夕 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜花のためき和え 漬物 リンゴのコンポート	夕 ご飯 豚肉の生妻炒め 菜花のためき和え 漬物 オレンジ	夕 ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き じゃが芋の煮ころがし 漬物 マンゴーのコンポート	夕 ご飯 豆腐の五目あんかけ もやし梅おかか和え 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 松風焼き かニカマとわかめの和え物 漬物 フルーツカケル	夕 ご飯 鶏たのおろしのせ さつま芋の甘煮 漬物 黄桃のコンポート

10月16日(月) 10月17日(火) 10月18日(水) 10月19日(木) 10月20日(金) 10月21日(土) 10月22日(日)

朝 ご飯 みそ汁 大根とがんもの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 いわし味付け カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 牛乳	朝 みそ雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのポン酢和え 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ソーセージのコンソメ煮 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ほうれん草の中華炒め 大根のサラダ ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ハムとかぶのクリーム煮 青梗菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 もやしの和 ふりかけ 牛乳
昼 ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ かぼちゃの胡麻和え 漬物	昼 ご飯 コンソメスープ ほきのバジルオイル焼き ツナ入りキャロットサラダ 漬物	昼 ◎郷土料理◎ ～奈良県～ にゅうめん ちくわの磯部揚げ 菜花のサラダ	昼 ご飯 清汁 鶏肉とさつま芋の味噌炒め マカロニサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き じゃが芋の山椒炒め 漬物	昼 ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ やみつき白菜 漬物	昼 ご飯 ～お楽しみ献立～ 炊き込みご飯 お吸い物 鯉のたたき 茄子の柚子味噌かけ 菊の酢の物 黒ごまプリン
夕 ご飯 あじのBBQ風ソースかけ ごぼうサラダ 漬物 白桃のコンポート	夕 ご飯 豚肉と野菜のゆずポン炒め 青梗菜の中華あえ 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 ぶりの梅し焼き 生揚げの野菜あんかけ 漬物 キウイ	夕 ご飯 お好み焼き風卵焼き かぶの含め煮 漬物 黄桃のコンポート	夕 ご飯 車麩と鶏肉の煮物 わかめサラダ 漬物 人参ゼリー	夕 ご飯 白身魚フライ 豚バラれんこん 漬物 マンゴーのコンポート	夕 ご飯 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ 漬物 フルーツカケル

10月23日(月) 10月24日(火) 10月25日(水) 10月26日(木) 10月27日(金) 10月28日(土) 10月29日(日)

朝 ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 白菜のおかか和え うめびしお 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ジャーマンポテ 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 オクラお浸し ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花の柚子和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 かにもの含め煮 ちんげん菜のお浸し 牛乳
昼 ご飯 コンソメスープ ホキのムニエル スイートポテトサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 鶏ごま煮豆腐 塩キャベツ 漬物	昼 ご飯 カレーライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 たららの香味焼き ピーマンサラダ 漬物	昼 ご飯 食パン ジャム クラムチャウダー ポパイサラダ フルーツ(洋梨)	昼 ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 漬物	昼 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれ 茄子の生妻和え 漬物
夕 ご飯 親子煮 れんこんサラダ 漬物 黄桃のコンポート	夕 ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の含め煮 漬物 バナナ	夕 ご飯 カレーの煮つけ 茄子の和風あえ 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 煮込みハンバーグ 金平ごぼう 漬物 みかんのコンポート	夕 ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 漬物 フルーツカケル	夕 ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き マゼアンサラダ 漬物 白桃のコンポート	夕 ご飯 アジフライ 白菜の甘酢和え 漬物 マンゴーのコンポート

10月30日(月) 10月31日(火) 管理栄養士からのコメント

朝
ご飯
みそ汁
大根のそぼろ煮
キャベツのゆかり和え
ふりかけ
牛乳

昼
ご飯
みそ汁
豚肉炒め
マカロニサラダ
漬物

夕
ご飯
ホキのマスタード焼き
さつま芋のレモン煮
漬物
パインのコンポート

～ハロウィン献立～
～秋の味覚ランチ～
おろし人参ときのこのピラフ
さつま芋と南瓜のシチュー
彩りサラダ リンゴのコンポート

ご飯
みそ汁
豚肉豆腐みそバター
白菜の梅和え
漬物
人参ゼリー

今月は旬の食材で整調作用があり、食物繊維を多く含む食品 南瓜・薩摩芋・里芋・蓮根・牛蒡・きのご類など取り入れてみました。食物繊維には便秘解消の効果があることはもちろんのこと、食べたものの脂肪を包み込んで、吸収しにくくさせるので、体重増加を防ぐのにも役立ちます。ただし、イモ類のとりすぎは逆に肥満にもつながりますのでご注意ください！

芸術・秋