

常食(特養) 献立だより 2023年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	<p>10月3日(火)昼食 『ピーナッツなます』 [静岡県郷土料理]</p> 	<p>10月5日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』</p> 	<p>10月11日(水)昼食 『太平燕』 [熊本県郷土料理]</p> 				<p>御飯 照り焼き風肉団子 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)</p> <p>エネルギー: 380kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 9.3g 食塩: 1.41g</p>
昼							<p>御飯 ホキの唐揚げ(チリ風味あん) 卵の花 ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)</p> <p>エネルギー: 476kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 11.6g 食塩: 1.82g</p>
お	<p>一般的ななますは、酢と砂糖で味付けされたものですが、静岡県の富士市や富士宮市では落花生が特産品なのでなますに炒った落花生をすり潰して加えたピーナッツなますが主流なようです。すり潰された落花生を加えることで酸味が和らぎ、コクも加わって酢の物が苦手な人でも食べやすくなっています。</p>	<p>「吹き寄せ」とは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にもチャーハンや五目飯でも用いられます。秋の紅葉した様子を表すので、具材が秋をイメージさせるものが多いようです。ナリコマの吹き寄せ寿司も秋を感じる彩の具材を使用しました。お楽しみに。</p>	<p>太平燕(タイピーエン)とは、熊本県の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉などを入れた中華風春雨スープの事です。中国福建省福州の家庭でお盆や正月、お祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツとされているそうです。</p>				<p>今川焼き(こしあん)</p> <p>エネルギー: 77kcal 蛋白質: 0.7g 脂質: 3.0g 食塩: 0.01g</p>
夕							<p>御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め さつまいものサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)いりこ風味</p> <p>エネルギー: 546kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 18.0g 食塩: 2.22g</p>
計							<p>エネルギー: 1479kcal 蛋白質: 58.3g 脂質: 41.9g 食塩: 5.46g</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ かりわーと玉ねぎのレモンレサダ 味噌汁(大根・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 355kcal 蛋白質: 9.6g 脂質: 7.8g 食塩: 1.25g</p>	<p>御飯 チキンナゲット(野菜ソース) キャベツのりんごドレサダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー: 369kcal 蛋白質: 11.9g 脂質: 6.1g 食塩: 1.42g</p>	<p>御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 360kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 5.4g 食塩: 1.31g</p>	<p>御飯 玉子焼き もやしのバンバンドレサダ 味噌汁(大根葉・人参)</p> <p>エネルギー: 406kcal 蛋白質: 13.0g 脂質: 11.4g 食塩: 1.38g</p>	<p>御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 345kcal 蛋白質: 13.5g 脂質: 6.7g 食塩: 1.32g</p>	<p>御飯・味噌汁(アサリ・白葱) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ドレサダ ちりめん山椒</p> <p>エネルギー: 286kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 7.5g 食塩: 2.00g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)</p> <p>エネルギー: 357kcal 蛋白質: 13.0g 脂質: 6.1g 食塩: 1.46g</p>
昼	<p>御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(里芋・しいたけ) 色寒天(黄桃缶添え)</p> <p>エネルギー: 564kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.4g 食塩: 2.35g</p>	<p>御飯 赤魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ピーナッツなます[静岡県郷土料理] 味噌汁(白菜・ごぼう)</p> <p>エネルギー: 519kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.1g 食塩: 1.78g</p>	<p>醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(あんずソース)</p> <p>エネルギー: 459kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 10.6g 食塩: 4.69g</p>	<p>吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜のおから和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 502kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 11.1g 食塩: 3.38g</p>	<p>御飯 豚肉と里芋の煮込み なすの揚げ浸し 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)</p> <p>エネルギー: 580kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 23.1g 食塩: 2.21g</p>	<p>御飯 さけの照り焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p> <p>エネルギー: 582kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 20.8g 食塩: 1.79g</p>	<p>キーマカレー ブロッコリーの香味ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー: 546kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 18.5g 食塩: 1.91g</p>
お	<p>手作り黒糖ソフトマフィン</p> <p>エネルギー: 85kcal 蛋白質: 1.6g 脂質: 3.8g 食塩: 0.09g</p>	<p>手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー: 92kcal 蛋白質: 3.1g 脂質: 4.4g 食塩: 0.10g</p>	<p>手作りマドレーヌ</p> <p>エネルギー: 145kcal 蛋白質: 1.9g 脂質: 7.8g 食塩: 0.22g</p>	<p>手作り酒まんじゅう</p> <p>エネルギー: 122kcal 蛋白質: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g</p>	<p>手作りオレンジフォンカッパケーキ</p> <p>エネルギー: 74kcal 蛋白質: 1.6g 脂質: 4.0g 食塩: 0.09g</p>	<p>手作りぜんざい(あられ)</p> <p>エネルギー: 147kcal 蛋白質: 4.8g 脂質: 0.4g 食塩: 0.07g</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー: 134kcal 蛋白質: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.05g</p>
夕	<p>御飯 さばの鳴門煮 いかふくさ焼き もやしといんげんの和え物 味噌汁(おくら・巻麴)</p> <p>エネルギー: 546kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 23.1g 食塩: 2.43g</p>	<p>御飯 干草蒸し 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(大根葉・しめじ) しば漬け</p> <p>エネルギー: 559kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 19.1g 食塩: 2.83g</p>	<p>御飯 オレンジチキン ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 22.6g 食塩: 3.16g</p>	<p>御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)</p> <p>エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 25.1g 食塩: 3.64g</p>	<p>御飯 白身魚の香草パン粉焼き(コンソメソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌かきたま汁 いりこ風味 マンゴー缶</p> <p>エネルギー: 511kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 15.6g 食塩: 2.06g</p>	<p>御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)</p> <p>エネルギー: 538kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 16.2g 食塩: 2.58g</p>	<p>御飯 赤魚のあんかけ 絹揚げと人参の煮物 白菜と平天のピーナッツ和え 赤だし(人参・わかめ)</p> <p>エネルギー: 468kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 11.2g 食塩: 2.68g</p>
計	<p>エネルギー: 1550kcal 蛋白質: 54.5g 脂質: 51.0g 食塩: 6.12g</p>	<p>エネルギー: 1539kcal 蛋白質: 52.5g 脂質: 46.7g 食塩: 6.14g</p>	<p>エネルギー: 1544kcal 蛋白質: 62.3g 脂質: 46.4g 食塩: 9.39g</p>	<p>エネルギー: 1597kcal 蛋白質: 57.9g 脂質: 47.9g 食塩: 8.46g</p>	<p>エネルギー: 1511kcal 蛋白質: 54.5g 脂質: 49.3g 食塩: 5.68g</p>	<p>エネルギー: 1553kcal 蛋白質: 73.1g 脂質: 45.0g 食塩: 6.45g</p>	<p>エネルギー: 1505kcal 蛋白質: 60.0g 脂質: 38.0g 食塩: 6.10g</p>



常食(特養) 献立日より 2023年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:382kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.3g 食塩:1.66g	御飯 かみつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:337kcal 蛋白:12.7g 脂質:3.1g 食塩:1.88g	御飯 千草焼き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:364kcal 蛋白:15.1g 脂質:7.6g 食塩:1.56g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとかまぼこの香味和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:342kcal 蛋白:17.8g 脂質:3.7g 食塩:1.52g	御飯 磯巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・里芋) E:344kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.1g 食塩:1.46g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:395kcal 蛋白:11.0g 脂質:10.7g 食塩:1.61g	御飯 えびつみれの煮物 もやしと大根葉の和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:357kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.6g 食塩:1.78g
	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) れんこんとちくわの金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) E:456kcal 蛋白:24.8g 脂質:5.6g 食塩:2.59g	ビビンバ えびシューマイ 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:545kcal 蛋白:16.4g 脂質:16.6g 食塩:2.50g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 太平燕(タイピーン) <small>[熊本県郷土料理]</small> 胡瓜の浅漬け風 E:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:15.7g 食塩:2.30g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:533kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.5g 食塩:2.76g	きつねうどん もやしと豚肉の炒め物 大根とツナの Mayo サラダ E:513kcal 蛋白:15.9g 脂質:20.1g 食塩:3.06g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮 E:525kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.4g 食塩:2.59g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 玉子豆腐 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て E:510kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.2g 食塩:2.63g
お	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りミルクプリン(いちごソース) E:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りきなこフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作りコーヒージェリー <small>(ホイップクリーム添え)</small> E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	和菓子 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	クッキー 紅茶 E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g
	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) とう六豆煮 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(しろな・ごぼう)白味噌仕立て E:607kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.0g 食塩:1.73g	御飯 白身魚のソテー(オノンソース) キャベツと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) E:521kcal 蛋白:24.7g 脂質:16.0g 食塩:2.12g	御飯 焼さばの南蛮漬け 小松菜と鶏肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:626kcal 蛋白:23.6g 脂質:23.3g 食塩:2.26g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(白菜・あさり)いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:561kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.1g 食塩:2.24g	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て E:570kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.5g 食塩:2.19g	御飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:501kcal 蛋白:27.4g 脂質:14.1g 食塩:2.52g	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) 一口がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・大根) E:555kcal 蛋白:26.5g 脂質:19.0g 食塩:2.03g
計	E:1537kcal 蛋白:58.3g 脂質:35.7g 食塩:6.06g	E:1531kcal 蛋白:54.5g 脂質:36.0g 食塩:6.59g	E:1576kcal 蛋白:61.9g 脂質:48.5g 食塩:6.24g	E:1511kcal 蛋白:56.8g 脂質:44.7g 食塩:6.61g	E:1477kcal 蛋白:48.9g 脂質:50.1g 食塩:6.72g	E:1503kcal 蛋白:59.8g 脂質:43.4g 食塩:6.76g	E:1540kcal 蛋白:60.7g 脂質:47.0g 食塩:6.53g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:338kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.7g 食塩:1.63g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(もやし・しいたけ) E:381kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.5g 食塩:1.88g	御飯 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:378kcal 蛋白:18.3g 脂質:6.2g 食塩:1.71g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:377kcal 蛋白:14.4g 脂質:6.5g 食塩:1.92g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:338kcal 蛋白:18.5g 脂質:3.9g 食塩:1.50g	御飯・味噌汁(青梗菜・白葱) 絹揚げと豚肉の炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え E:350kcal 蛋白:14.1g 脂質:15.1g 食塩:1.88g	御飯 玉子焼き 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:377kcal 蛋白:11.2g 脂質:8.0g 食塩:1.42g
	御飯 赤魚の焼き浸し 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:471kcal 蛋白:24.9g 脂質:11.1g 食塩:2.28g	萩御飯 さわらの柚庵焼き 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て 柿 E:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.2g 食塩:2.22g	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 赤だし(大根・人参) E:593kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.1g 食塩:3.10g	わかめそば 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ E:516kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.77g	ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:530kcal 蛋白:22.8g 脂質:14.4g 食塩:2.83g	御飯・味噌汁(白菜・油揚げ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 おくらのとろろ和え フルーツ(カットりんご) E:501kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.4g 食塩:1.95g	御飯 さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉のソテー キャベツとちくわのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・しいたけ) E:535kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.0g 食塩:2.50g
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	お楽しみ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	シュークリーム(いちご) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りコアシフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
	御飯 豚肉のごま醤油炒め なすの田舎煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・人参) E:592kcal 蛋白:20.4g 脂質:26.4g 食塩:2.27g	御飯 おでん ブロッコリーとパプリカのソーサラダ 昆布佃煮 E:574kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.2g 食塩:3.61g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(えのき・油揚げ) マンゴー缶 E:524kcal 蛋白:21.5g 脂質:15.8g 食塩:1.95g	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き れんこんとちりめんの金平 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:565kcal 蛋白:24.6g 脂質:17.4g 食塩:2.46g	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(人参・しいたけ) E:582kcal 蛋白:19.7g 脂質:17.7g 食塩:2.58g	御飯 白身魚のかつ(マスタードタルソース) 大豆と小えびの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) E:598kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.9g 食塩:1.69g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:549kcal 蛋白:16.4g 脂質:19.0g 食塩:2.49g
計	E:1471kcal 蛋白:57.0g 脂質:43.8g 食塩:6.25g	E:1551kcal 蛋白:57.8g 脂質:46.7g 食塩:7.75g	E:1555kcal 蛋白:62.3g 脂質:41.7g 食塩:7.02g	E:1591kcal 蛋白:62.4g 脂質:41.5g 食塩:9.20g	E:1524kcal 蛋白:62.9g 脂質:36.2g 食塩:6.94g	E:1527kcal 蛋白:62.3g 脂質:53.6g 食塩:5.61g	E:1589kcal 蛋白:51.2g 脂質:48.4g 食塩:6.49g

常食(特養) 献立日より 2023年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:362kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.7g 食塩:1.62g	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:328kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.3g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・もやし) E:379kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.6g 食塩:1.30g	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:396kcal 蛋白:12.5g 脂質:9.6g 食塩:1.46g	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:406kcal 蛋白:9.2g 脂質:12.7g 食塩:1.84g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(もやし・大根) E:355kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.9g 食塩:1.49g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:341kcal 蛋白:9.2g 脂質:5.0g 食塩:1.85g
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) E:575kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.5g 食塩:2.26g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 黒豆がんと煮物 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(なす) E:525kcal 蛋白:27.3g 脂質:18.3g 食塩:2.56g	御飯 銀ひらすの香味焼き れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:489kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.4g 食塩:1.91g	パン プレーンコロケ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:565kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.4g 食塩:2.35g	栗御飯 鶏肉の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草と平天の和え物 味噌汁(あさり・しいたけ) E:513kcal 蛋白:25.4g 脂質:12.8g 食塩:3.07g	御飯 シロガネダラの煮付け 卵の花 カリフラワーといんげんのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:10.8g 食塩:2.02g	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 冬瓜の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:561kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.8g 食塩:2.26g
お	手作りプリン(カラメルソース) E:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	マイケーキ E:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(いちごあん) E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g
	御飯 黄金かれいの生姜煮 大根といかの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ソーメン) E:468kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.2g 食塩:2.32g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) E:557kcal 蛋白:23.0g 脂質:20.1g 食塩:2.18g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 かきたま汁 E:565kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.4g 食塩:2.42g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 手作りぶどうゼリー E:454kcal 蛋白:16.0g 脂質:9.3g 食塩:2.45g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:482kcal 蛋白:26.6g 脂質:11.3g 食塩:2.33g	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(みかん缶) E:617kcal 蛋白:16.8g 脂質:27.1g 食塩:2.03g	御飯 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・えのき) E:529kcal 蛋白:21.1g 脂質:18.9g 食塩:2.66g
計	E:1519kcal 蛋白:47.9g 脂質:42.7g 食塩:6.31g	E:1530kcal 蛋白:64.0g 脂質:45.7g 食塩:6.43g	E:1530kcal 蛋白:61.9g 脂質:46.3g 食塩:5.67g	E:1577kcal 蛋白:44.6g 脂質:47.5g 食塩:6.60g	E:1554kcal 蛋白:64.7g 脂質:37.2g 食塩:7.28g	E:1527kcal 蛋白:51.5g 脂質:47.2g 食塩:5.76g	E:1508kcal 蛋白:50.6g 脂質:47.9g 食塩:6.87g
日付	30	31					

朝A	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:335kcal 蛋白:11.7g 脂質:2.7g 食塩:1.74g	御飯 ハムチーズピカタ キャベツといんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:375kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.8g 食塩:1.51g
	木の葉丼 カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(大根・鶏肉・人参) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:498kcal 蛋白:17.6g 脂質:11.7g 食塩:2.68g	御飯 ホッケの南蛮漬け ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(しめじ・わかめ) E:503kcal 蛋白:23.7g 脂質:12.7g 食塩:2.70g
お	お楽しみ E:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) E:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:19.4g 脂質:25.6g 食塩:2.24g	御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(おくら・花麴) E:524kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.2g 食塩:2.59g
	計	E:1564kcal 蛋白:50.5g 脂質:48.7g 食塩:6.81g

10月17日(火) 昼食
『萩御飯』



「萩」は秋の七草の一つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯とは、茹でた小豆を混ぜた御飯、または茹でた小豆を炊き込んだ御飯の事で「あずき飯」とも呼ばれています。小豆を萩の花に見立てていることからこの名が付いたそうです。そして、葉を見立てる食材には枝豆が用いられています。

10月23日(月) 昼食
『秋の恵みカレー』
(さつまいも)』



小さなお子様からお年寄りまで人気のカレーですが、具材や辛さを変えることで飽きることなく食べられるメニューです。今回のカレーはこの時期旬を迎えるさつまいもやきのこを使った秋を感じるカレーです。さつまいもの甘みときのこの風味を感じられます。

10月27日(金) 昼食
『栗御飯』 十三夜



お月見と言えば十五夜を思い浮かべる方も多いと思いますが、日本には十三夜というもう一つのお月見の風習があります。十五夜の後に現れ、未完成な月の美しさを楽しむ事ができます。栗や豆の収穫の時期であるため「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

