



# 今月の献立表

## 【特養】 2020年10月



月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
	朝食	ご飯 味噌汁(白菜) なめ茸納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(木綿豆腐) じゃが芋とちくわの煮物 しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 海老団子の煮物 おかふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(大根) 南瓜の胡麻煮 梅びしお ヨーグルト		
	昼食	赤飯 白身魚の中華あんかけ ハニーマスタードサラダ 人参ポタージュ 果物(パイナップル、みかん)	ご飯 味噌汁(えのき) ゆめ卵 おかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ジョア	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 豚肉のおろし煮 ポテトサラダ 中華スープ リンゴのシナモン煮	
	夕食	ご飯 レタスサラダ イカの炒め物 お月見スープ	ご飯 カレーとり天 添え(サラダ菜・トマト) 小松菜のクリーム煮 キャベツの生薬醤油和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 カレーとり天 添え(サラダ菜・トマト) 小松菜のクリーム煮 キャベツの生薬醤油和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 オーブンオムレツ ごぼろ味噌煮 納豆の切干大根和え すまし汁(おくら)	ご飯 魚の香辛パン粉焼き 添え(アスパラ) 長いもの酢の物 鶏肉のワイン煮 なめこの味噌汁	
5	6	7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) さつまいもと切り昆布の煮物 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) ゆめ卵 おかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ジョア	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋) 大根とあさりのくす煮 青しその実 麦芽豆乳	パン ペーコンスープ ウィンナーの炒め物 ヨーグルト	
昼食	中華丼 きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ 果物(キウイ、バナナ)	ご飯 魚の生薬煮 添え(高野豆腐) じゃがいものツナサラダ すまし汁(花枝)	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え(キャベツのゆかり和え) 豆腐ドレッシングサラダ グリーンポタージュ 果物(バナナ、黄桃)	ご飯 豚肉のバター炒め わかめの酢の物 根菜スープ 果物(オレンジ、白桃)	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 きのこのとろみ汁 果物(みかん、ぶどう)	ご飯 鯛のコーチン焼き 添え(アスパラ) 大根サラダ すまし汁(巻餅) 果物(洋梨、びわ)
夕食	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ ひじきのカレーマヨ和え 白菜のスープ	ご飯 鶏のガーリックバターソテー 添え(トマト) 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	ご飯 牛肉と牛蒡の混ぜご飯 南瓜の梅煮 おくらとサラダ すまし汁(花枝)	ご飯 魚のみぞれ煮 添え(南瓜) 鶏の味噌炒め 里芋のサラダ すまし汁(えのき)	ご飯 鶏のみぞれ煮 添え(南瓜) チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 蒸し魚の香味たれかけ 添え(法蓮草) 加子の生薬煮 さつまいも すまし汁(とろろ)	
12	13	14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 納豆昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(キャベツ) 青菜の卵とじ 高菜漬 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 金平ごぼろ えびみそ ジョア	ご飯 味噌汁(おくら) ツナじゃが 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) さつまいもとペーコンの炒め物 ラッキョウ漬 たいみそ ヨーグルト	
昼食	秋野菜カレー かにサラダ ハニーマスタード 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 鮭のムニエルタルソース 添え(きつね) 大豆のサラダ トマトスープ りんごのプラム煮	ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー マンゴーヨーグルト	手作りパンの日 黒ゴマさつまいもパン バジルチキンパン ミネストローネ ツナサラダ 果物(白桃、みかん)	ご飯 魚の利休煮 添え(ごぼろ) かにかまサラダ れんこん汁 果物(バナナ、洋梨)	ご飯 温たま蕎麦 揚げだし豆腐 キャベツの酢味噌和え 果物(黄桃、ぶどう)	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 果物(パイナップル、みかん)
夕食	ご飯 卵焼きのきのこあん さつまいものサラダ えびと法蓮草のんにく炒め 白菜とペーコンのスープ	ご飯 鶏ののんにくソース 添え(法蓮草) 加子のおかか煮 根菜味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 魚のねぎ田楽風 添え(南瓜) カリフラワーのサラダ 小松菜の煮浸し 貝柱のスープ	ご飯 牛肉の生薬炒め 加子のオイスターソース煮 アボカドサラダ すまし汁(たまねぎ)	ご飯 豚肉のオイスター煮 豆苗の中華炒め アボカドサラダ 納豆汁	ご飯 鶏のたれ焼 添え(ブロッコリー) 加子のカレー炒め すまし汁(あおさ)	ご飯 魚の西京焼き 添え(人参たらこ) 大根の生薬煮 もやしのナムル すまし汁(おくら)
19	20	21	22	23	24	25	
朝食	ご飯 味噌汁(しいたけ) 長いもの土佐煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) アスパラの金平 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(人参) 南瓜とひじきの金平 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) 納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とじ 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 魚天の煮付け たらこふりかけ 麦芽豆乳 ヨーグルト	
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) 柿なます なめこ汁 果物(キウイ、びわ)	かやく御飯 キノコの洋風茶碗蒸し すまし汁(はんぺん) 果物(バナナ、みかん)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物(パイナップル、みかん)	五穀ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 明太ドレッシングサラダ うすくす汁 果物(白桃、キウイ)	ご飯 蒸し鶏の生薬ソースかけ 添え(人参) おからのサラダ 五目汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、柿)	ご飯 魚のもみじ焼き 添え(ブロッコリー) 彩りなます なめこの味噌汁 果物(キウイ・洋なし)
夕食	ご飯 豚のねぎ味噌焼き 添え(ピーマン) 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁(海苔)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのピーナッツ和 え さつまいもの金時煮 加子の味噌汁	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(アスパラ・人参) 海の幸サラダ なすとごぼろの味噌炒め すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜の胡麻和え ごぼろの味噌炒め すまし汁(手まり餅、とろろ)	ご飯 魚の香り揚げ 添え(南瓜) 加子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁(大根、人参)	ご飯 麦ごぼろ 鶏のねぎ塩焼き 添え(ジャガイモ、パセリ) ほうれん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 添え(グラッセ) オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ
26	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) がんも煮付け もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) ちくわのごま煮 のりたま ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 魚天の炒め煮 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 卵の花炒り もろみ ジョア	ご飯 味噌汁(大根) 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) あさりのかき油炒め ふりかけ(ご飯の友) 麦芽豆乳	
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コーンスープ 果物(バナナ・黄桃)	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻餅) 果物(みかん、キウイ)	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(大根おろし) 小松菜のくるみ和え 豆腐の味噌汁 果物(ぶどう、バナナ)	ご飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 果物(みかん)	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 さしめん汁 果物(ブドウ、キウイ)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のごま酢和え 吉野汁 りんごの甘煮	
夕食	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え(ピーマン) 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁(海苔)	ご飯 豆腐のそぼろ丼 くるみ和え もやしのさっと炒め すまし汁(白菜)	ご飯 鶏のカレー焼 添え(人参のグラッセ) ブロッコリーのコーンクレー きのこのスープ 赤ワインゼリー	ご飯 魚の胡麻味噌煮 添え(南瓜) いかの納豆和え じゃが芋のカレー炒め すまし汁(大根、人参)	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしと八木のさっと炒め かにかまスープ	ご飯 ポークチャップ もやしのナッツ和え 里芋の柚子味噌煮 すまし汁(つみれ)	

皆さんこんにちは。

10月になり、だんだんと朝晩が涼しくなってきました。  
日中は暑く夜は涼しい、と気温の変化が激しい日も多いので体調管理には気を付けてください。

さて、今月は栗と枝豆の混ぜご飯や秋野菜カレーなど秋の美味しい食べ物を使用したメニューを多く取り入れていま  
す。  
手作りパンや茶碗蒸しの日も秋ならではのメニューになっているので楽しみにして頂ければと思います。

栄養士 江原