



月間献立表

2023年10月

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

区分							10/01(日)
朝食	 <p style="text-align: center;">【10月の行事予定】 ○10/31 ハロウィン かぼちゃプリン提供</p> <p style="text-align: center;">季節の食材を取り入れた炊き込みご飯のメニューが今月は増えています！</p> 						ご飯 ★えのきの味噌汁 ○ほっけのみりん焼き ○京風うの花 ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食							ご飯 ★なめこの味噌汁 牛肉と野菜の春雨チャブチ 高野豆腐ときのこの含め煮 カリフラワーの卵和え ソフトクレープ (栗)
間食							ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え I:1525 蛋:60.7 塩:6.6
夕食							ご飯 ★まいたけの味噌汁 ロールキャベツのコンソメ煮 ○味付まぐろ おかか風味 飲むヨーグルト

区分	10/02(月)	10/03(火)	10/04(水)	10/05(木)	10/06(金)	10/07(土)	10/08(日)
朝食	ご飯 ★あさり貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース	ご飯 ほうたてと小松菜のスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	コッペパン ★パンキンスープ ふわふわとろりつくね(照焼だれ) ポパイサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 元気ヨーグルト	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ロールキャベツのコンソメ煮 ○味付まぐろ おかか風味 飲むヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ カラフルスクランブルエッグ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★まいたけと青菜の味噌汁 ○鶏肉やわらか煮 ★小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	味噌ラーメン 肉しゅうまい 若草きんとん 杏仁豆腐	ご飯 しめじの味噌汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の旨煮 ビーマンとツナのサラダ ヤクルト	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★ブロッコリーとチーズのマヨサラダ シャインマスカット	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 厚揚げときのこの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え 梨	ご飯 春雨と青菜のスープ 青椒牛肉絲風 ★大学芋風 みつばとにんじんの白和え ライチゼリー	ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き ビーマンの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ	秋鮭としめじの炊き込みごはん さつまいもの味噌汁 ほうれん草入りスパニッシュオムレツ 筑前煮 パナナ
間食	今川焼き(クリーム)	どら焼き	バームクーヘン	ココアプリン	味噌まんじゅう	2種カットケーキ	ひとくち C a 饅頭
夕食	ご飯 豚汁 赤魚の煮つけ 挽肉入り金平ごぼう ★ピーマンのカラフルサラダ	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き ★南瓜の煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 いわしつみれのすまし汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ さつま芋のりんご煮 ほうれん草とかにかまのお浸し	きのこ根菜の炊き込み 豚汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ジャーマンポテト ★キウイフルーツ	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かいりの煮つけ 大根と豚バラの煮物 ★おからサラダ	ご飯 ★駿河汁 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 もやしのナムル	ご飯 豆腐の味噌汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ
合計	I:1547 蛋:56 塩:8.6	I:1508 蛋:54.2 塩:6.6	I:1554 蛋:58.9 塩:7.9	I:1452 蛋:60.7 塩:7.7	I:1576 蛋:58 塩:6.7	I:1527 蛋:64.5 塩:8.6	I:1486 蛋:65.9 塩:7.6
区分	10/09(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/15(日)
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 ★炒り豆腐 コールスローサラダ C a ヨーグルト	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○ごうや豆腐の煮物 とりそばろししょうゆ味 いなさヨーグルト	豆乳ロールパン あさりと野菜のスープ ハムエッグ ブロッコリーと蒲鉾サラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 彩りふわとろエッグ ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース	食パン・ジャム コーンスープ ○肉しゅうまい ★にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ★いわしの梅煮 ささげのたま和え 元気ヨーグルト
昼食	肉おろしうどん ちくわの磯辺揚げ さつまいもサラダ ブルーベリー豆乳グルト	ご飯 かき卵スープ ハンバーグ おろしポン酢添え ★南瓜のレモン煮 きゅうりの梅肉塩昆布和え フルーツカクテル	ご飯 もやし中華スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ ★キウイフルーツ	ご飯 レtasとコーンのスープ エビフライ ナポリタンスパゲッティ かぼちゃとレーズンのサラダ マンゴーゼリー	栗とさつま芋のごはん なめこの味噌汁 ★鮭の粕漬焼 おくらのザーサイ和え 牛乳かん	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め ★さつま芋の甘露煮 豆腐のトマト中華和え	ご飯 野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ マカロニサラダ
間食	甘納豆の蒸しパン	もみじ饅頭	★かぼちゃりんごプリン	たご焼き	栗かすてら饅頭	抹茶ワッフル	とけないアイス (小豆)
夕食	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 さわらの菜種焼き 冬瓜と豚バラの煮物 モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★かじきの照焼き ★人参と春雨の炒めもの トマトとみょうがのサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きバタチキン ★さつま芋の甘露煮 三色なます	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★ツナじゃが なめたけおろし	ご飯 まいたけの味噌汁 牛丼風煮 ★かぼちゃとブレンの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え	ご飯 豚汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★ごまの菜種和え	ご飯 ★まいたけの味噌汁 白身魚ムニエルトマトソース さつまいもの肉じゃが風 ブロッコリーのたらこ和え
合計	I:1512 蛋:59.9 塩:8.8	I:1560 蛋:58.1 塩:7.5	I:1509 蛋:53.9 塩:7	I:1509 蛋:54.5 塩:10.3	I:1526 蛋:53.3 塩:6.8	I:1569 蛋:55 塩:7.4	I:1537 蛋:65.7 塩:6.9
区分	10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/22(日)
朝食	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 大豆ボールの野菜あんかけ ★ほうれん草のごま和え ★豆乳飲料 パナナ	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ポトフ風 やわらかとりそばろししょうゆ味 C a ヨーグルト	レーズンパン ほうたてと野菜スープ ★きのこオムレツ ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 なめこ油揚げの味噌汁 ○赤魚の西京焼き ○ポテトサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 金時豆の甘煮 C a ヨーグルト	食パン・ジャム 白菜とほうたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギの味噌汁 ★○納豆 おくらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	鮭の散らし寿司 みょうが入りそうめん汁 はんぺんの磯辺揚げ モロヘイヤとささみのポン酢和え ソファール (いちご)	ご飯 ★豆腐と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬 金平ごぼう 棒棒鶏 ★甘夏みかん	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 天ぷらの盛り合わせ 里芋のごま煮 なすの和風ナムル 柿	ご飯 きつねうどん 干草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ フルーツ豆乳グルト	ご飯 ★なめこ小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース さつま芋と油揚げの煮物 スパゲッティサラダ マスカットゼリー	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 炒り鶏 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ	オムハヤシライス さつま芋のずんだ和え フルーツポンチ
間食	ほうじ茶プリン	レモンケーキ	やわらかおかし (のり塩)	芋ようかん	お好み焼き	しっとりプチケーキ	★スイートポテト
夕食	ご飯 あさりと野菜のスープ ★鯖の味噌煮 ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 かき卵スープ ★ポークチャップ 高野豆腐とまいたけの煮物 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き 冬瓜とツナの煮物 おくらとわかめの和え物	ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 豚肉の生姜焼き 筑前煮 トマトのなめ茸和え	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 鮭の甘醤油焼き ビーフ入り野菜炒め 焼き茄子のさっぱりあえ	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ 厚揚げとまいたけの煮物 柿 1/6個	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼 ★炒り豆腐 もやしと貝割大根のナムル
合計	I:1477 蛋:65.4 塩:9.6	I:1580 蛋:66.2 塩:8.2	I:1416 蛋:50.9 塩:8.7	I:1513 蛋:54.9 塩:8.2	I:1567 蛋:62.8 塩:7.1	I:1554 蛋:68.7 塩:9.4	I:1457 蛋:55.3 塩:7.6
区分	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)
朝食	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ○青のり入り厚焼き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え ヤクルト	食パン・ジャム えびとセロリのスープ スクランブルエッグ さつまいもとベーコンのサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) おくらのゆば和え いなさヨーグルト	スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウイナー ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★たまねぎと油揚げの味噌汁 ごうや豆腐彩りしんじょう煮物 ★ほうれん草えのきソテー 元気ヨーグルト	ロールパン チンゲンサイとコーンのスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★○にんじんの甘露煮 ○おくらのそばろあん ヤクルト
昼食	ご飯 なめこ豆腐の赤だし かじきのフリッター ★ひじきと大豆の煮物 きゅうりの塩昆布和え ★甘夏みかん	ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 ★かぼちゃと枝豆のサラダ ★マンゴー	ご飯 山菜おろしそば かき揚げ さつま芋のうくいす豆和え フルーツヨーグルト	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 チーズポテト ★ほうれん草とにんじんの白和え パイン	ご飯 もやし中華スープ 八宝菜 シャキッと肉団子 春雨の辛子マヨネーズ和え ★キウイフルーツ	きのこの炊き込みごはん 玉ねぎの味噌汁 ★白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが パナナ 1/3	ご飯 ★玉ねぎと油揚げの味噌汁 さわらの照焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ
間食	栗入り水ようかん	エクレア	マラーカオ	人形焼き (こしあん)	あんまん	ミニたい焼き	クリームコンフェ
夕食	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 豚肉の生姜焼き ★南瓜のレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 ★なめこの味噌汁 赤魚の西京焼き ★卵の花煮 茄子のさっぱりあえ	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のにんにく味噌漬焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と薬味の冷やしサラダ	ご飯 キャベツと青菜の味噌汁 鮭の紅葉焼き 金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 なめこ青菜の味噌汁 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★菜の花の白和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト もやしのナムル
合計	I:1498 蛋:51.9 塩:8.1	I:1572 蛋:52.7 塩:8.3	I:1521 蛋:58 塩:8.6	I:1516 蛋:54.2 塩:7.8	I:1547 蛋:58.3 塩:6.4	I:1576 蛋:66.3 塩:8.5	I:1467 蛋:70.7 塩:7.6

「秋バテ」を解消するポイント

- 「秋バテ」のサイン
- ・食欲がなく胃がもたれる
 - ・疲れやすい、だるい
 - ・立ちくらみ、眩暈がする
 - ・頭がボーっとする
 - ・寝不足気味で、朝スッキリしない

○「秋バテ」の解消方法

- ①じんわり身体を温める
 - ・根菜を煮込んだスープや豚汁を！
 - ・38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりと！
 - ・パジャマ・布団で温度調節を！
- ②「ゆったりリラックス」を心掛ける
 - ・ハーブ系の入浴剤を！
 - ・軽いウォーキングやマッサージ・ストレッチを！
- ③良質なたんぱく質をしっかりと摂る



