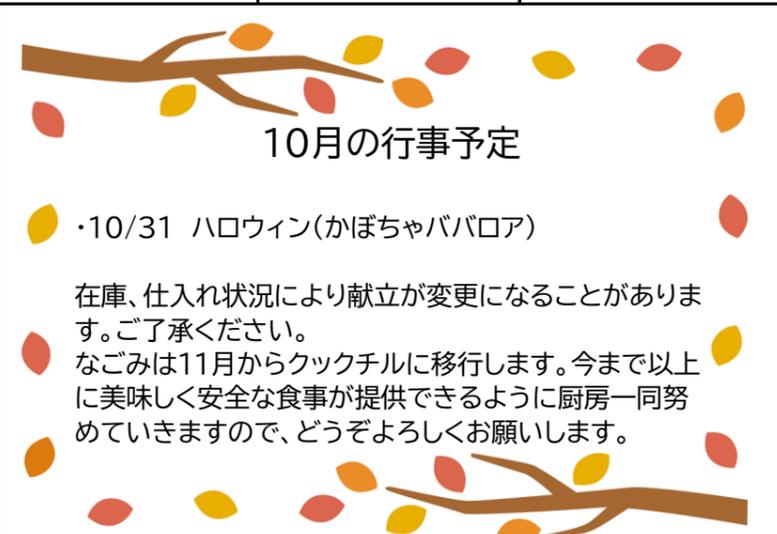


月間献立表

2024年10月

社会福祉法人 和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ

				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(火)	10/02(水)	10/03(木)	10/04(金)	10/05(土)	10/06(日)	
朝食	 ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ひじきボールの甘辛煮 ささげのごま和え C a ヨーグルト	コッペパン パンプキンスープ 茹でウインナー コールスローサラダ 牛乳	ご飯 あさりと油揚げの味噌汁 肉団子 もやしのパンバンドレッシング和え 元気ヨーグルト	ご飯 まいたけの味噌汁 いこみ高野の煮つけ(卵) 味付まぐろ おかか風味 豆乳飲料 バナナ	食パン・ジャム コンスープ ベーコンスクランブル 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 コーヒー牛乳	
昼食	ご飯 かき卵スープ 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 マスカットゼリー	<b>ゆかりご飯</b> 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 りんご	ご飯 玉ねぎとしろなの味噌汁 鶏大根 白菜とイカのとろみ炒め 冷奴(梅だれ)	<b>きのこの炊き込みおこわ</b> 麩とみつばのすまし汁 かわいひの煮つけ 小松菜の白和え りんごヨーグルト	ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃと枝豆のサラダ キウイフルーツ	<b>麦ごはん</b> さつまいもの味噌汁 スパニッシュオムレツ 筑前煮 バナナ	
間食	どら焼き	もみじ饅頭	プリン	ドームケーキ カスタード	お菓子	チョコマーブルケーキ	
夕食	ご飯 しめじの味噌汁 鮭の甘醤油焼き さつまいものレモン煮 オクラのしらすおろし	ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃとブーンの甘煮 青菜とかにかまのお浸し	ご飯 じゃが芋の味噌汁 銀ひらすのオニオンソースかけ ごぼうと豚肉の炒め煮 ほうれん草のおから和え	ご飯 あさりとえのきの中華スープ 青椒牛肉絲風 大学芋風 おからサラダ	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 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	1:1494 蛋:49.3 塩:6.1	1:1549 蛋:63.1 塩:7.5	1:1398 蛋:65 塩:7.4	1:1534 蛋:61.5 塩:7.4	1:1575 蛋:65.6 塩:7.4	1:1442 蛋:59.3 塩:7.1	
区分	10/07(月)	10/08(火)	10/09(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	
朝食	ご飯 たまごの味噌汁 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 洋風たまご焼き ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 大根の味噌汁 こうや豆腐の煮物 とりそぼろ 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 ほうれん草オムレツ ブロッコリーと蒲鉾サラダ 豆乳飲料 麦芽コーヒー	ご飯 ほうれん草の味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ のりの佃煮 野菜ジュース	食パン・ジャム コンスープ 肉しゅうまい にんじんサラダ 豆乳飲料 バナナ	ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 さんまの生姜煮 ささげのごま和え C a ヨーグルト
昼食	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 焼ききょうざ 春雨サラダ キウイフルーツ	ご飯 ふわ玉豆苗スープ ハンバーグ おろしポン酢添え 里芋のごま煮 きゅうりの梅肉塩昆布和え フルーツカクテル	月見うどん 大豆とじゃこ入りかき揚げ さつまいもサラダ ブルーベリー 豆乳グルト	ご飯 豆腐の味噌汁 さんまの竜田揚げ おろしポン酢 ナポリタンパゲッティ チンゲン菜の土佐和え りんご	<b>鶏五目ごはん</b> なめこの味噌汁 鮭の粕漬焼 おからのザーサイ和え マンゴーゼリー	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め さつまいもの甘煮 マスカットみかんゼリー	ご飯 野菜のスープ チキンピカタ ポーンピーズ マカロニサラダ
間食	甘納豆の蒸しパン	もみじ饅頭	ドームケーキ カスタード	しっとり抹茶ケーキ おから入り	栗かすてら饅頭	抹茶ワッフル	
夕食	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 さわらの菜種焼き さつまいものレモン煮 モロヘイヤのポン酢和え	<b>ゆかりご飯</b> じゃが芋の味噌汁 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 じゃがいもの土佐煮 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 青菜とかにかまの和え物	ご飯 まいたけの味噌汁 牛丼風煮 じゃがいもとブーンの甘煮 なめたけおろし	ご飯 豚汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物 こまつなの菜種和え	ご飯 まいたけの味噌汁 白身魚ニエルトマトソース 肉じゃが ブロッコリーのたらこ和え
合計	1:1595 蛋:60.6 塩:6.8	1:1532 蛋:53.3 塩:8	1:1429 蛋:54.9 塩:8.5	1:1647 蛋:57.4 塩:7.7	1:1530 蛋:59.3 塩:7	1:1519 蛋:51 塩:7.4	
区分	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	
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 ヤクルト	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 ポトフ風 やわらかおろししょうゆ味 飲むヨーグルト	レーズンパン ほうたてと野菜スープ きのごとムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 なめこと油揚げの味噌汁 ○赤魚の西京焼き おくらのおろし和え C a 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 うぐいす豆 みかんジュース	豆乳ロールパン(りんご) ほうたてと小松菜のスープ ポテト入りミートローフ 青じそサラダ 豆乳飲料 麦芽コーヒー	ご飯 エリンギの味噌汁 納豆 ささげのごま和え いなさヨーグルト
昼食	<b>鮭の散らし寿司</b> みょうが入りそうめん汁 厚揚げ煮物 モロヘイヤとささみのポン酢和え バナナ	とろろそば 千草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ いちごゼリー ダイス	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 鶏肉のカレー焼き 里芋のごま煮 なすの和風ナムル 柿	ご飯 赤だし 鮭の南蛮漬 金平ごぼう 棒棒鶏 甘夏みかん	ご飯 なめこと小松菜の味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 大学芋風 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ツナサラダ	カレーライス 肉しゅうまい ブロッコリーとツナサラダ フルーツポンチ
間食	はちみつりんごプリン	やわらかおろし(のり塩)	レモンケーキ	芋ようかん	お好み焼き	しっとりプチケーキ	
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	<b>麦ごはん</b> 豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き 大根とツナの煮物 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 ピーン入り野菜炒め 焼き茄子のさっぱりあえ	<b>さんまのひつまぶし風ごはん</b> 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	1:1521 蛋:59 塩:6.7	1:1536 蛋:61.9 塩:9.1	1:1499 蛋:58.6 塩:7.5	1:1534 蛋:62 塩:6.7	1:1566 蛋:59 塩:6.3	1:1552 蛋:71.9 塩:6.7	
区分	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	
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 野菜生活	食パン・ジャム えびとセロリーのスープ 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 C a ヨーグルト	スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウインナー 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 豆腐入り肉詰めいなり ほうれん草えのきソテー ヤクルト	豆乳ロールパン(豆) チンゲンサイとコーンのスープ ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 豆乳飲料 麦芽コーヒー	ご飯 わかめとしめじの味噌汁 にしんの甘露煮 おくらのそぼろあん 牛乳
昼食	<b>わかめごはん</b> なめこと豆腐の赤だし 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 ブロッコリーのなめ茸和え マンゴー	ご飯 もやし中華スープ 八宝菜 肉しゅうまい 春雨の辛子マヨネーズ和え キウイフルーツ	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 酢鶏 チーズポテト ほうれん草とにんじんの白和え りんご	焼きそば しいたけと根菜の中華スープ シヤクと肉団子 フルーツヨーグルト	<b>きのこの炊き込みごはん</b> 玉ねぎの味噌汁 白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが マンゴーゼリー	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	水ようかん	エクレア	雪の宿(せんべい)	人形焼き(こしあん)	ドームケーキ カスタード	ミニたい焼き	
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 わかめとじゃが芋の味噌汁 赤魚の西京焼き 高野豆腐ときこの含め煮 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 里芋と油揚げの味噌汁 鮭の紅葉焼き 高野豆腐ときこの含め煮 モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 豚汁 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	1:1472 蛋:51.5 塩:7.4	1:1540 蛋:54.9 塩:6.5	1:1552 蛋:61.3 塩:5.9	1:1549 蛋:59.3 塩:7.6	1:1468 蛋:56.4 塩:6.6	1:1554 蛋:64.9 塩:8.4	
区分	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	 <p>10月の行事予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10/31 ハロウィン(かぼちゃババロア)</li> </ul> <p>在庫、仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。            なごみは11月からクックチルに移行します。今まで以上に美味しく安全な食事が提供できるように厨房一同努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。</p>		
朝食	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 いこみ高野の煮つけ(卵) 梅干し 豆乳バナナ	食パン・ジャム パンプキンスープ 野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ コーヒー牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 豆乳がんもの含め煮 うぐいす豆 C a ヨーグルト	食パン・ジャム セロリーとほうたてのスープ プレーンオムレツ にんじんサラダ 野菜生活			
昼食	<b>トマトカレー</b> ミニ野菜コロッケ レタスとツナのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん 大根のそぼろあん たらもサラダ いちごブルーチェ	味噌ラーメン 焼ききょうざ 蒸し鶏ときゅうりのザーサイ和え 杏仁豆腐	ご飯 もやし中華スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 甘夏みかん			
間食	きな粉蒸しパン	あんまん	吹雪まんじゅう	【ハロウィン】 かぼちゃババロア			
夕食	ご飯 沢煮椀 さばの黄身焼き 人参しりしり ブロッコリー梅おからマヨ	ご飯 豚汁 かわいひのニエルト 黒ごまソース ビーマンのカラフル炒め 長いもとわかめの和え物	<b>麦ごはん</b> けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 豚汁 鮭の紅葉焼き ほうれん草の菜種和え キウイフルーツ			
合計	1:1561 蛋:54.2 塩:8.3	1:1563 蛋:59.8 塩:7.6	1:1515 蛋:67.3 塩:9.5	1:1584 蛋:58.7 塩:7.5			