



献立だより 2025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		ご飯のみ厨房炊飯			
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	6	7	8	9	10	11	12		
朝	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜 	10月9日(木)昼食 萩ごはん 	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	豆乳ロールパン・ジャム かも団子 じゃが芋とウインナーの洋風煮 中華スープ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・わかめ)	食パン・ジャム 大根とちくわの白ごま和え ほうれん草と豚肉のポトフ フルーツ(バナナ) 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 5品目具材の玉子焼き 納豆 納豆禁:ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		
			ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・椎茸) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味		
お	「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で「吹き寄せ」られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰯や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	「萩」は秋の七草の一つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。	シルベーナ B:ココアゼリー	青りんごゼリー	お菓子 B:いちごゼリー	紅茶パウンドケーキ B:紅茶ゼリー	黒糖まんじゅう(白あん) B:ホワイトサワーゼリー		
タ	計 エネ 1488 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 44.3 g 食塩 7.3 g	計 エネ 1488 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 44.3 g 食塩 7.3 g	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・椎茸) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 林の香草焼き(オニオンソース) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)		
			ごはん レモンチキン かワラーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん 千草焼き 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	食パン・ジャム チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウインナーの煮物 中華スープ	ごはん 揚げ豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)		
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) 手作り柿ミックスゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麺つゆ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶		
		プリン(塩ミルクソース) B: きなこゼリー	バウムクーヘン B: キャラメルゼリー	もみじまんじゅう B: バインゼリー	いしやきいもと桃山 B: 水ようかん	パウンドケーキ B: 梅ゼリー			
タ	計 エネ 1515 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 39.2 g 食塩 6.8 g	計 エネ 1604 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 56.5 g 食塩 6.48 g	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタードタルタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) いりこ風味	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 麦白味噌仕立て	
			ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん 筑前煮 納豆 納豆禁:ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	食パン・ジャム もやしとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉の煮物 コンソメスープ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺つゆ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	食パン・ジャム ジャーマンかぼちゃ(ベーコン) いんげんと平天の白ごま和え 特製ココア 中華スープ	ごはん だし巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・椎茸)	
朝	13	14	15	16	17	18	19		
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっば[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシュマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん えびマカニク(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)		
	お	黒糖まんじゅう(こしあん) B: 青りんごゼリー	パンナコッタ(ヨーグルト風味) B: 青りんごゼリー	ムースシュー B: オレンジゼリー	チョコマドレーヌ B: チョコゼリー	ミニ羊甘ロール B: グレープゼリー	栗あんまんじゅう(粒入り) B: ホワイトサワーゼリー	スイートポテト B: はちみつレモンゼリー	
タ	計 エネ 1542 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.73 g	計 エネ 1467 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 47.1 g 食塩 6.4 g	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 かワラーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 かワラーのアイランドレサラダ 味噌汁(さつまいも・椎茸)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ボン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
			ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 紅茶蒸しパン ほうれん草オムレツ キャベツとかまぼこの麦味噌和え 特製りんごジュース コンソメスープ	ごはん 鶏つみれ さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・椎茸)	豆乳ロールパン(りんごチップ) 野菜ミンチ巻き キャベツとコーンの大葉ドレサラダ まきばの空牛乳	ごはん 洋風だし巻き卵 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	コッペパン・ジャム ハムチーズピカタ アスパラと鶏肉のカレー煮 まきばの空牛乳	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) もやしの麺つゆ和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)
昼	秋の恵みカレー チンゲン菜の洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) いりこ風味	ごはん シガネラの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎどろ丼 たけのこ豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)		
		お	あんシュー(よもぎあん) B: 紅茶ゼリー	豆乳かすてら B: バインゼリー	おしるこ(あられ)	ゴビゼリー(ホイップクリーム添え) B: オレンジゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) B: オレンジゼリー	きなこソフトマフィン B: キャラメルゼリー	酒まんじゅう B: ピーチゼリー
タ	計 エネ 1516 kcal 蛋白 45.6 g 脂質 41.8 g 食塩 6.22 g	計 エネ 1535 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 52.9 g 食塩 5.81 g	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 かワラーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 すまし汁(大根葉・椎茸) マンゴー缶	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
			ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ボン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシュマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のパンパンドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)	10月18日(土)おやつ 栗あんまんじゅう 	10月31日(金)おやつ ハロウィンかぼちゃムース 
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ミルクパン・ジャム 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ まきばの空牛乳	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	豆乳ロールパン・ジャム ほうれん草と油揚げのおから和え いんげんとウインナーのポトフ 中華スープ	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・椎茸)	栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の中でも古くから存在し、江戸時代にはすでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食にも使われていました。栗あんまんじゅうは栗の粒入りです。	ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおぼけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。		
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ボン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシュマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のパンパンドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)				
お	しっとりどら焼き(カスタード) B: メロンゼリー	ココアシフォンカップケーキ B: チョコゼリー	ミルクプリン(マンゴーソース)	もみじまんじゅう B: いちごゼリー	かぼちゃムース(ホイップ添え) 				
タ	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまドレサラダ 赤だし(おくら・花麴)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) いりこ風味 はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) みかん缶 				
計	エネ 1541 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.3 g 食塩 6.34 g	エネ 1489 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.39 g	エネ 1498 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 48.7 g 食塩 9.27 g	エネ 1450 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 34.9 g 食塩 5.52 g	エネ 1487 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 41.6 g 食塩 5.97 g				