

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					
献立だより 2026年10月				ご飯・お粥ともにユニット		すべて厨房炊飯		ご飯のみ厨房炊飯	
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付				1	2	3	4		
朝	10月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 〔栃木県郷土料理〕	10月8日(木)昼食 吹き寄せ寿司	10月19日(月)昼食 萩ごはん	オレンジピールパン 大豆ミートパン「バーク」(デミグラスソース) おろしりんご カルシウムミルク	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	食パン・ジャム コールスローサラダ クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん ミートオムレツ 納豆 納豆禁：ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)		
							ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 〔栃木県郷土料理〕 かんぴょうの卵とじ汁	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの田舎煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ
お	かんぴょうの卵とじ汁は栃木県を代表する郷土料理です。水で戻したかんぴょうをだし汁で煮込み、卵でとじた汁物です。昔は祝い事や人が集まる席、季節の行事などでも作られ、家庭の味として受け継がれてきました。	吹き寄せ寿司とは、秋に吹く風によって色とりどりの落ち葉が集まる「吹き寄せ」の風景を表現したちらし寿司です。紅葉したもみじやイチョウを思わせる彩からこの名前が付けられたそうです。見た目が華やかで、秋の訪れを感じさせる季節の料理です。	萩御飯は、秋に旬を迎える枝豆を炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。	あんシュウ(よもぎあん) ホワイトサワーゼリー	キャラメルマドレーヌ キャラメルゼリー	いしやきいもと桃山 メロンゼリー	おしるこ		
タ				ごはん 蒸し鶏(ほろろソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 柿の香草パン粉焼き(オリーブソース) 大豆とえびの煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん 枝豆がなんもの炊き合わせ 金平ごぼう 大根のごま酢和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)		
計				エネ 1500 kcal 蛋白 71.7 g 脂質 44.9 g 食塩 6.69 g	エネ 1576 kcal 蛋白 60 g 脂質 51.1 g 食塩 6.57 g	エネ 1505 kcal 蛋白 41.8 g 脂質 44.2 g 食塩 5.58 g	エネ 1529 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 37 g 食塩 5.83 g		
日付	5	6	7	8	9	10	11		
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	栗あんぱん チキンナゲット(トマトソース) いんげんと平天の麦味噌和え カルシウムミルク	ごはん だし巻き卵 うまい菜の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	豆乳ロールパン・ジャム チキンピカタ じゃがいもとベーコンの洋風煮 中華スープ	ごはん 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のピーナツ和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	食パン・ジャム ポロニアソーセージ カリフラワーと豚肉の煮物 豆乳麦芽コーヒー	ごはん お魚厚揚げの煮物 スバゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・しいたけ)		
昼	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(おつゆ麴)	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのマヨサラダ	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜と豚肉のとりも炒め 味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て フルーツ (柿)	ごはん さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ		
お	豆乳かすてら 溶けないアイス風ムース	スイートポテト はちみつれもんゼリー	酒まんじゅう 青りんごゼリー	シルベース オレンジゼリー	ドームケーキ (チョコ) チョコゼリー	黒糖水ようかん	パウンドケーキ 紅茶ゼリー		
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(和オリーブ) 切干大根の煮物 チンゲン菜の白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味 洋なし缶	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 金時豆煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・えのき) 白味噌仕立て	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢	ごはん 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 白菜とニラのわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 玉子豆腐 味噌汁(大根・平天)		
計	エネ 1533 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 50 g 食塩 5.44 g	エネ 1560 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 48.4 g 食塩 6.52 g	エネ 1524 kcal 蛋白 53 g 脂質 49.2 g 食塩 9.04 g	エネ 1323 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 42.4 g 食塩 6.86 g	エネ 1542 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 49.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1492 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 49.2 g 食塩 6.14 g	エネ 1597 kcal 蛋白 47.2 g 脂質 50.9 g 食塩 6.53 g		
日付	12	13	14	15	16	17	18		
朝	ごはん 千草焼き もやしの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	みかんジャムパン 擬製豆腐 キャベツとウインナーの煮物 豆乳飲料紅茶	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(大根葉・白ねぎ)	たまごサラダパン もやしとウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 中華スープ	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	食パン・ジャム さつまいものサラダ 大根と豚肉の豆乳煮 コンソメスープ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜となめこのお浸し 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		
昼	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 赤だし(小松菜・人参)	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おくらとネの和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこぶくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ すまし汁(うまい菜・人参)		
お	みるくまんじゅう(白あん) きなこゼリー	ミルクプリン(いちごソース)	キャラメルカップケーキ キャラメルゼリー	栗あんまんじゅう(粒入り) パインゼリー	ドームケーキ (チョコ) アイスカルゼリー (非常食)	マドレーヌ(バニラ風味) ぶどうゼリー	梅ゼリー		
タ	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス れんこんと豚肉の煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) いりこ風味	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) マンゴー缶	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(さつま芋・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スバゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん えびマヨコックラフライ(中濃ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・ちくわ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め なすの揚げ浸し キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)		
計	エネ 1539 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 51.7 g 食塩 5.74 g	エネ 1448 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 43.5 g 食塩 7.74 g	エネ 1530 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 37.4 g 食塩 7.05 g	エネ 1621 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 57.5 g 食塩 9.78 g	エネ 1541 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 43.3 g 食塩 6.97 g	エネ 1582 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 47.9 g 食塩 5.51 g	エネ 1467 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 50.8 g 食塩 6.05 g		
日付	19	20	21	22	23	24	25		
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	紅茶蒸しパン ほうれん草オムレツ マカロニサラダ カルシウムミルク	ごはん 鶏つみれ いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	ミルクパン ハムチーズピカタ コーンポタージュスープ ヨーグルト	ごはん ポロニアソーセージ おろしりんご 味噌汁(里芋・キャベツ)	豆乳ロールパン (豆) だし巻き卵 大根と平天の豆乳和え 特製りんごジュース	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)		
昼	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麴) マンゴー缶	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつま芋・白ねぎ) 白味噌仕立て	栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 赤だし(白菜・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん かれいのグリル(マスタード・外タタリソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ		
お	あんシュウ(ごしあん) キャラメルゼリー	パウムクーヘン コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう(ごしあん) ピーチゼリー	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	マドレーヌ チョコゼリー	しつとりどら焼き(カスタード) アイスカルゼリー (非常食)	酒まんじゅう パインゼリー		
タ	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ぶりのみぞれあん もやしとニラの炒め物 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	ごはん 赤魚の照り煮 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(あさり・わかめ)	ごはん ハンバーグ (ハニーマスタードソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす・巻麴)	ごはん オレンジチキン 豚肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ) いりこ風味	ごはん シロガネダラの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め いんげんとしめじのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(牛肉) しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・わかめ)		
計	エネ 1504 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 39 g 食塩 6.3 g	エネ 1521 kcal 蛋白 69.6 g 脂質 51 g 食塩 4.78 g	エネ 1528 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 36.5 g 食塩 7.12 g	エネ 1510 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52 g 食塩 6.89 g	エネ 1552 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 48.9 g 食塩 7.36 g	エネ 1534 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 44.3 g 食塩 5.42 g	エネ 1549 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 41 g 食塩 6.66 g		
日付	26	27	28	29	30	31			
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	クリームパン キャベツのバジルドレサラダ カリフラワーとベーコンの煮物 コンソメスープ	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	蒸しパン かも団子 キャベツの洋風お浸し 特製ココア	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	食パン・ジャム うまい菜とウインナーのソテー もやしとコーンの香味ドレサラダ カルシウムミルク	 10月31日(土)おやつ かぼちゃムース ハロウィン		
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしと仏のりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参)			
お	紅茶パウンドケーキ 紅茶ゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) ぶどうゼリー	フィナンシェ(プレーン) オレンジゼリー	ミニ羊甘ロール 水ようかん	黒糖まんじゅう(白あん) いちごゼリー	かぼちゃムース(ホイップ・クリーム添え)			
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 白菜とニラと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかぶくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 切干大根と平天の煮物 味噌汁(小松菜・もやし) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 回鍋肉 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(花麴) みかん缶	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われています。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界中に広がりました。ハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。		
計	エネ 1568 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 47.8 g 食塩 8.02 g	エネ 1523 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 53.9 g 食塩 6.11 g	エネ 1501 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 46.3 g 食塩 7.82 g	エネ 1539 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 54.8 g 食塩 5.22 g	エネ 1527 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 39 g 食塩 6.26 g	エネ 1366 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 46.9 g 食塩 7.55 g			