

現 場：えびな北高齢者施設
献立種類：常食（個別献立 / A）
期 間：2020/10/1～2020/10/31



10月



献立表



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					米飯120g 味噌汁(わかめ+油揚げ) 卵豆腐 里芋と鶏肉の煮もの(挽肉) べつたら漬け	米飯120g 味噌汁(大根、人参) 納豆 チンゲン菜とエノの煮びたし キャベツの梅和え	米飯120g 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 温泉卵(既) じゃが芋と麩の煮物 味付海苔
昼食					米飯120g すまし汁 親子煮 野菜サラダ バナナ	米飯120g 肉うどん なす田楽 みかん缶	米飯120g すまし汁 赤魚の煮付け 野菜サラダ とろろ
夕食					米飯120g チキンクリームシチュー 大根バターソテー ほうれん草のポン酢かけ	米飯120g すまし汁(えのきたけ・花麩) ほっけの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず浸し	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 かまぼこと胡瓜のソテー和え うぐいす豆
おやつ					カフェオレ 月見だんご エネルギー 1546kcal 蛋白質 56g 脂質 29.8g 食塩 8.3g	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) 丸ぼうろ エネルギー 1256kcal 蛋白質 47.3g 脂質 28.1g 食塩 6.4g	りんご乳酸菌飲料 おいしいCaヨーグルト エネルギー 1366kcal 蛋白質 50.4g 脂質 26.7g 食塩 7g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(さつまいも+ネギ) だし巻き卵 たらこ炒め 野沢菜漬け	米飯120g 味噌汁(もやし、小松菜) がんもとお根のあつさり煮 きやべつとえびの煮びたし 味付海苔	米飯120g 味噌汁(いんげん+なす) 納豆 切り干し大根煮 白菜のごま和え	米飯120g 味噌汁(大根、しめじ) 温泉卵(既) じゃが芋の生姜煮 しば漬け	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) 卵の花 菜の花とコーンのソテー 梅干し	食パン コンソメスープ ブレンオムレツ ジャーマンポテト
昼食	米飯120g 味噌汁(小松菜+油揚げ) アジフライ 白和えサラダ風 黄桃缶	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ フルーツポンチ	わかめごはん 味噌汁(じゃがいも+人参) サバ塩焼き ほうれん草の煮びたし みかん缶	米飯120g すまし汁(ハッペン・ねぎ) ふわふわつくねの煮物 さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	米飯120g 味噌汁(油あげ、人参) 鮭の西京焼き さつまいものミルク煮 いんげんとたまねぎの煮物	チャーハン 水餃子 きやべつの中華和え 杏仁豆腐	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+里芋) 海老のかきあげ はんぺんの煮物 ほうれん草なめ茸あえ
夕食	米飯120g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	米飯120g 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 豚肉トマト煮 ほうれん草のお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g ポトフ かじきのムニエル(タルタルソースか) ナスの味噌炒め	米飯120g 味噌汁(小松菜+里芋) 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 いんげんと人参のピーナツ和え 漬物(はくさい)	米飯120g すまし汁 豚とお根の煮物 盛り合わせサラダ とろろ	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) カレイの生姜煮 里芋の煮物 オクラのおろし和え	米飯120g すまし汁(えのきたけ・花麩) 生あげの味噌炒め 白菜と春菊の生姜和え 冬瓜とカニカマのくず煮
おやつ	オレンジジュース 人形焼き	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) 黒糖ケーキ	カフェオレ 厚切りカットパウム	ビルクル マイケキハッピーバナナ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) 薄皮まんじゅう カルシウム入り	牛乳 あんどうなつ	りんごジュース 黒棒
	エネルギー 1403kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 41.7g 脂質 28.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 56.7g 脂質 49.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 41g 脂質 27.1g 食塩 6g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 50.2g 脂質 23g 食塩 4.8g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 48.3g 脂質 28.7g 食塩 7g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 40.1g 脂質 37.5g 食塩 7.7g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯120g 味噌汁(インゲン+玉ねぎ) 大根、人参、里芋、鶏肉の煮物 白菜の煮びたし	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 炒り豆腐 いんげんとさつまあげの煮物	米飯120g 味噌汁(白菜・しめじ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) ふわふわつくねの煮物 うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) 大豆つくねとお根の煮物 きのこのおろし和え

	たいみそ	梅干し	べったら漬け	しば漬け	しその実漬け		梅干し
昼食	中華丼 すまし汁（はんぺん・白ねぎ） やさしい豆 フルーツポンチ（キウイ入り）	米飯120g 味噌汁（なめこ＋青ネギ） かじきのごまだれ煮 大学いも 菜の花とゆばの和えもの	米飯120g すまし汁（麴・みつば） 鶏唐揚げ（ネギポン酢かけ） ポテトサラダ りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁（キャベツ、もやし） 肉じゃが 菜種和え 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁（じゃが芋、なめこ） 筑前煮 野菜の甘酢和え バイン缶	米飯120g 味噌汁（ほうれん草＋人参） サバ竜田揚げ じゃが芋と麴の煮物 バナナ	米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 りんごのコンポート
夕食	米飯120g 味噌汁（納豆＋人参） 牛肉コロッケ 大豆と昆布の煮もの たくあん	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物（きゅうり）	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ、ほうれん草） 鶏挽肉と人参の卵焼き 大根そぼろあん オレンジ	米飯120g 味噌汁（大根＋なす） サワラの西京焼き 高野豆腐の煮物 白菜漬け	米飯120g 味噌汁（ササ＋油揚げ） 大根と鶏肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	米飯120g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	米飯120g すまし汁（はんぺん・糸みつば） サワみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め
デザート	レモンティ	飲むヨーグルト（ラクトフェリン入り）	牛乳	カフェオレ	オレンジジュース	ヤクルト	飲むヨーグルト（ラクトフェリン入り）
おやつ	厚切りチョコバウム	プリン	たい焼き	おいしいCaヨーグルト	メープルドーナツ	おいしいCaヨーグルト	酒まんじゅう
	エネルギー 1468kcal 蛋白質 49.5g 脂質 42.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 51.9g 脂質 30.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 57.1g 脂質 46.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 48.8g 脂質 24.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 46.8g 脂質 35g 食塩 5.7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 47.7g 脂質 42.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 46.5g 脂質 22.3g 食塩 7.3g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ、ネギ） だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁（なめこ＋里芋） ちぎり揚げ（3個） あさりと切干大根の煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁（なす＋しめじ） 卵豆腐 がんもと大根のあっさり煮 焼きたらこ	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁（もやし、青ネギ） 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	米飯120g 味噌汁（キャベツ、なめこ） 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け
昼食	米飯120g 味噌汁（なめこ・里芋） 鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮もの キャベツと人参の生姜漬け	米飯120g すまし汁 蒸し鮭のねぎ味噌だれ 卵の花 フルーツヨーグルト	しょうゆラーメン にらまんじゅう みかん缶	米飯120g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え バイン缶	米飯120g 中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	豚丼 すまし汁（えのきたけ・花麴） キャベツとワカメの酢味噌和え フルーツポンチ（キウイ入り）	米飯120g 味噌汁（いんげん＋玉ネギ） かぼちゃコロッケ 大根旨煮 きゅうり浅漬け
夕食	米飯120g 味噌汁（大根＋油揚げ） 豚肉トマト煮 干しえびと冬瓜の煮物 黄桃缶	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し さつまいものオレンジ煮	米飯120g 吸物 サバの味噌煮 白和え ゆず大根	米飯120g すまし汁（みつば・小町麴） にら玉 なす田楽 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁（なめこ・ネギ） 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮	米飯120g 味噌汁（大根、小松菜） 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ、ネギ） カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮 金時豆煮
デザート	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト（ラクトフェリン入り）	リンゴジュース	カフェオレ	牛乳	ジョア
おやつ	ようかんロール	エクレア	おいしいCaヨーグルト	クリームコンフェ	酒まんじゅう	水ようかん	はちみつカステラ
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34g 食塩 7.4g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 50.9g 脂質 19.2g 食塩 8g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 44.8g 脂質 41.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 57.4g 脂質 31g 食塩 7.2g	エネルギー 1276kcal 蛋白質 50.5g 脂質 30.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 44.6g 脂質 19.2g 食塩 7g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁（じゃがいも、しめじ） 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮 味付海苔	米飯120g 味噌汁（納豆＋人参） 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁（里芋、油揚げ） ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁（さつま芋、ネギ） 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物 のり佃煮	米飯120g 味噌汁（玉ねぎ・しめじ） 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし べったら漬け
昼食	米飯120g 味噌汁（なす、もやし） カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 ハムともやしの中華和え みかん缶	米飯120g 味噌汁（なす＋いんげん） はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	米飯120g コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 杏仁豆腐	米飯120g すまし汁（花麴・そうめん） 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁（大根、小松菜） タラの塩麴焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	三色丼 すまし汁（ねぎ・とうふ） さつま芋とリンゴの蜜煮 マカロニサラダ
夕食	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ バイン缶	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根バタソテー いかとわかめの酢味噌和え	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁（エノキ・ねぎ） サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物	米飯120g 味噌汁（インゲン＋玉ねぎ） 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハバーク（デミグラスソース） キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁（大根、わかめ） カレイの煮つけ いんげんごま味噌煮 白菜漬け

・	カフェオレ	ピルクル	牛乳	りんごジュース	飲むヨーグルト	カフェオレ	リンゴジュース
3 時	ヨーグルトケーキ	おいしいCaヨーグルト	丸ぼうろ	厚切りカットバウム	人形焼き	紅茶ケーキ	黒棒
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 54g 脂質 31.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1278kcal 蛋白質 45.7g 脂質 31.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31g 食塩 6.6g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 43.2g 脂質 30.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 48.4g 脂質 28.5g 食塩 6.7g