

# 令和5年10月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

|    | 10月1日(日)                              | 10月2日(月)                               | 10月3日(火)                                  | 10月4日(水)   | 10月5日(木)                                | 10月6日(金)                                  | 10月7日(土)                                    |
|----|---------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>小松菜の煮浸し<br>梅干し           | 御飯<br>味噌汁<br>三目大豆<br>ふりかけ              | パン<br>じゃがいものケチャップ煮<br>バナナ<br>牛乳           | 御飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>べったら漬   | 御飯<br>味噌汁<br>しらたきのツナ金平<br>高菜漬           | 御飯<br>味噌汁<br>麩の煮物<br>たくあん                 | パン<br>スペイン風バイクドエッグ<br>バナナ<br>牛乳             |
| 昼食 | 御飯<br>豚とキャベツのオイスター炒め<br>スープ<br>呉豆腐    | 赤飯<br>鯖の味噌煮<br>吸物<br>和風ビーフン<br>甘酒      | 御飯<br>ホッケの白醤油焼き<br>豚汁<br>冷奴               | 御飯<br>鶏チリ<br>生姜スープ<br>バンサンスー   | フレンチトースト<br>ポトフ<br>サラダ                  | えびとトマトのカレー<br>サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬     | ねばとろそばろ丼<br>吸物<br>さつま芋と昆布の煮物                |
| 間  | どら焼き                                  | りんごジュース                                | 丸ボーロ                                      | 焼きドーナツ   | 飲むヨーグルト                                 | ととやき                                      | ワッフル  |
| 夕食 | 御飯<br>太刀魚のタレ焼き<br>味噌汁<br>酢の物          | 御飯<br>焼き豆腐のそぼろあんかけ<br>味噌汁<br>焼き茄子      | 御飯<br>つくねの甘辛煮<br>竹の子のスープ<br>ほうれん草のゆずおろし和え | 御飯<br>カレイの黄金焼き<br>きのこほうれん草のミルクスープ<br>トマトサラダ  | 御飯<br>鯖の山椒煮<br>吸物<br>にらの卵とじ             | 御飯<br>牛肉とブロックリーの炒め物<br>たまごスープ<br>山芋ののり梅和え | 御飯<br>キャベツしゅうまい<br>スープ<br>ピーマンとえびのソテー       |
|    | 10月8日(日)                              | 10月9日(月)                               | 10月10日(火)                                 | 10月11日(水)  | ◆10月12日(木)                              | ◆10月13日(金)                                | 10月14日(土)                                   |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>切干大根の煮物<br>奈良漬           | 御飯<br>味噌汁<br>里芋の大豆そぼろ煮<br>ふりかけ         | パン<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>バナナ<br>牛乳             | 御飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>べったら漬  | 御飯<br>味噌汁<br>小松菜の煮浸し<br>高菜漬             | 御飯<br>味噌汁<br>たくあん                         | パン<br>里芋サラダ<br>バナナ<br>牛乳                    |
| 昼食 | 御飯<br>赤魚のおろし煮<br>味噌汁<br>おかか和え         | 御飯<br>ピーマン肉詰めフライ<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ | 御飯<br>八宝菜<br>スープ<br>さつま芋もサラダ              | 御飯<br>サンマの塩焼き<br>吸物<br>厚揚げの旨煮  | 御飯<br>鮭の豆乳きのこあんかけ<br>吸物<br>甘酢生姜和え       | 大豆ごはん<br>鶏と厚揚げのみぞれ煮<br>吸物<br>ごま和え         | 御飯<br>肉豆腐<br>吸物<br>酢の物                      |
| 間  | 野菜生活                                  | カスタードケーキ                               | 黒棒  | 野菜生活   | クリームブッセ                                 | ミルージュ                                     | もみじ饅頭                                       |
| 夕食 | 御飯<br>鶏肉のキムチ炒め<br>スープ<br>煮豆           | 御飯<br>空豆とすり身の寄せ蒸し<br>味噌汁<br>ひじきの旨煮     | 御飯<br>塩サバ<br>吸物<br>茄子のしらす炒め               | 御飯<br>里芋のパン粉焼き<br>味噌汁<br>糸こんにゃく炒め  | 御飯<br>鶏のレモン麹焼き<br>吸物<br>ポテトサラダ          | 御飯<br>ホッケのみりん焼き<br>味噌汁<br>かくや和え           | 御飯<br>鯖の味噌ポン焼き<br>トマトの和風スープ<br>卵豆腐のしょうがあんかけ |
|    | 10月15日(日)                             | 10月16日(月)                              | 10月17日(火)                                 | 10月18日(水)  | 10月19日(木)                               | 10月20日(金)                                 | 10月21日(土)                                   |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>納豆<br>のり佃煮               | 御飯<br>味噌汁<br>三目大豆<br>ふりかけ              | パン<br>空豆の洋風煮<br>バナナ<br>牛乳                 | 御飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>べったら漬   | 御飯<br>味噌汁<br>しらたきのツナ金平<br>高菜漬           | 御飯<br>味噌汁<br>麩の煮物<br>たくあん                 | パン<br>肉団子と白菜の煮物<br>バナナ<br>牛乳                |
| 昼食 | 御飯<br>煮魚<br>味噌汁<br>大根の塩昆布和え           | ナポリタン<br>野菜スープ<br>チキンサラダ<br>ヨーグルト      | 雑穀ごはん<br>鶏肉と栗の煮物<br>茶碗蒸し<br>三色なます         | 御飯<br>サバの南部焼き<br>吸物<br>白和え   | 御飯<br>カレイの青のりムニエル<br>里芋のポタージュ<br>オクラサラダ | さつま芋ごはん<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>吸物<br>もずく酢       | 御飯<br>ホッケの辛子味噌焼き<br>そうめん汁<br>塩麹サラダ          |
| 間  | すいーとぽてと                               | 破れ饅頭                                   | 丸ボーロ                                      | ラブレ  | シュークリーム                                 | クリームコンフェ                                  | みかんジュース                                     |
| 夕食 | 御飯<br>ぎょうざ<br>スープ<br>ザーサイ和え           | 御飯<br>ホキの味噌タルタル焼き<br>吸物<br>白菜の煮浸し      | 御飯<br>エビチリ春雨<br>スープ<br>華風和え               | 御飯<br>チキンカレー<br>サラダ<br>フルーチェ<br>福神漬  | 御飯<br>山芋のお好み焼き風<br>味噌汁<br>サラダ           | 御飯<br>太刀魚の梅干煮<br>味噌汁<br>春雨キャベツ            | 御飯<br>五目柳川風<br>味噌汁<br>山芋のわさび和え              |
|    | 10月22日(日)                             | 10月23日(月)                              | 10月24日(火)                                 | 10月25日(水)  | ◆10月26日(木)                              | ★10月27日(金)                                | 10月28日(土)                                   |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>切干大根の煮物<br>奈良漬           | 御飯<br>味噌汁<br>里芋の大豆そぼろ煮<br>ふりかけ         | パン<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>牛乳                | 御飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>べったら漬  | 御飯<br>味噌汁<br>納豆<br>のり佃煮                 | 御飯<br>味噌汁<br>千切り煮<br>たくあん                 | パン<br>キャベツの煮物<br>バナナ<br>牛乳                  |
| 昼食 | 御飯<br>鶏肉と大豆のトマト煮<br>コンソメスープ<br>ポテトサラダ | 御飯<br>サバの漬焼き<br>吸物<br>ぬた和え             | 御飯<br>煮魚<br>味噌汁<br>オクラのとろろ和え              | サンドイッチ<br>クリームシチュー<br>サラダ  | 御飯<br>肉じゃが<br>吸物<br>柿なます                | 栗ごはん<br>ホキの塩麹焼き<br>さつま汁<br>浅漬             | 御飯<br>ホキのホワイトソース焼き<br>たまごのコンソメスープ<br>サラダ    |
| 間  | 黒棒                                    | もみじ饅頭                                  | りんごジュース                                   | 焼きドーナツ   | 飲むヨーグルト                                 | カエデの実                                     | 焼きプリンタルト                                    |
| 夕食 | 御飯<br>焼き魚のなめ茸おろしのせ<br>吸物<br>ひじき入り卵焼き  | 御飯<br>カットハンバーグ<br>豆乳スープ<br>サラダ         | 御飯<br>ポパイオムレツ<br>スープ<br>甘夏サラダ             | 御飯<br>赤魚のガーリックバター焼き<br>コーンスープ<br>おからサラダ  | 御飯<br>麻婆茄子<br>スープ<br>しば漬和え              | 御飯<br>鯖の梅しそ焼き<br>吸物<br>厚揚げのカレー風味炒め        | 御飯<br>おでん<br>味噌汁<br>もずく酢                    |
|    | 10月29日(日)                             | 10月30日(月)                              | ★10月31日(火)                                | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★行事食★</p> <p>27日(金)：十三夜(栗名月)</p> <p>31日(火)：ハロウィン</p> <p>◆食の記念日◆</p> <p>12日(木) 豆乳の日</p> <p>13日(金) 豆の日</p> <p>26日(木) 柿の日</p> <p>*旬の食材*</p> <p>いわし・さんま・鮭・さつま芋<br/>里芋・蓮根・栗</p> </div> |   |   |   |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>小松菜の煮浸し<br>梅干し           | 御飯<br>味噌汁<br>三目大豆<br>ふりかけ              | パン<br>ポークビーンズ<br>バナナ<br>牛乳                |  |   |   |   |
| 昼食 | 御飯<br>煮魚<br>味噌汁<br>にらの卵とじ             | 御飯<br>鮭竜田のおろしポン酢のせ<br>吸物<br>浅漬         | 南瓜のキーマカレー<br>サラダ<br>フルーツ杏仁<br>福神漬         |  |   |   |   |
| 間  | 野菜生活                                  | 丸ボーロ                                   | カスタードケーキ                                  |  |   |   |   |
| 夕食 | 御飯<br>鶏肉と大根の煮物<br>吸物<br>呉豆腐           | 御飯<br>くずし豆腐の海鮮煮<br>味噌汁<br>深山和え         | 御飯<br>小松菜つくねの甘辛煮<br>吸物<br>キャベツの塩昆布和え      |  |   |   |   |