

令和6年10月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)		
朝食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ★行事食★ 15日(火)：十三夜(栗名月) 31日(木)：ハロウィン </div>	パン さつまいもとブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳		
昼食		赤飯 鮭のみりん焼き 吸物 もずくのだし和え 甘酒	御飯 鶏チリ 生姜スープ バンサンスー	フレンチトースト ポトフ サラダ	さつまいもときのこのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 八宝菜 スープ トマトと焼き茄子のサラダ		
間		どら焼き	野菜生活	ワッフル	丸ボーロ	ととやき		
夕食		御飯 つくねの甘辛煮 あおさスープ ほうれん草のゆずおろし和え	御飯 カレイの黄金焼き きのこほうれん草の味噌スープ トマトサラダ	御飯 鱈の山椒煮 吸物 にらの卵とし	御飯 牛肉とブロッコリーの炒め物 たまごスープ 山芋ののり梅和え	御飯 ホキの加バター焼き スープ ピーマンのソテー		
		10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	◆10月12日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 卵の花サラダ	御飯 牛肉コロッケ 豚汁 マカロニサラダ	ねばとろそぼろ丼 吸物 さつまいもと昆布の煮物	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 ごま和え	御飯 肉じゃが 吸物 甘酢生姜和え	御飯 鶏と厚揚げのみぞれ煮 吸物 さつまいもサラダ	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ 吸物 酢の物	
間	飲むヨーグルト	もみじ饅頭	黒棒	ミルージュ	カスタードケーキ	野菜生活	クリームブッセ	
夕食	御飯 豚肉のキムチ炒め スープ 煮豆	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 ひじきの旨煮	御飯 塩サバ 吸物 茄子のしらす炒め	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 糸こんにゃくの鮭炒め	御飯 鱈の味噌ポン焼き 吸物 大根の塩昆布和え	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 かくや和え	御飯 鶏の塩麹炒め トマトの和風スープ 卵豆腐のしょうがあんかけ	
		10月13日(日)	10月14日(月)	★10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 春雨サラダ	ミートソーススパゲティ 野菜スープ サラダ	雑穀ごはん 鶏肉と栗の煮物 茶碗蒸し 三色なます	御飯 サバの南部焼き 吸物 白和え	御飯 カレイの青のりムニエル 里芋のポタージュ オクラサラダ	さつまいもごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 吸物 冷奴	御飯 ホッケの辛味噌焼き そうめん汁 ポテトサラダ	
間	すいととぼてと	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	りんごジュース	
夕食	御飯 肉豆腐 スープ ザーサイ和え	御飯 ホキの味噌タルタル焼き 吸物 厚揚げの加風味炒め	御飯 エビチリ春雨 スープ 華風和え	御飯 チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 サラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 五目柳川風 吸物 もずく酢	
		10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	◆10月26日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ 青菜のおひたし	御飯 サバの漬焼き 吸物 ぬた和え	御飯 煮魚 味噌汁 オクラのとろろ和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	御飯 ホキのホワイトソース焼き たまごのコンソメスープ サラダ	栗ごはん ホキの塩麹焼き さつまいも汁 冷奴	御飯 筑前煮 吸物 柿なます	
間	もみじ饅頭	黒棒	野菜生活	バームクーヘン	カエデの実	ミルミル	焼きプリンタルト	
夕食	御飯 焼き魚のなめ草おろしのせ 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 ポパイオムレツ スープ 甘夏サラダ	御飯 鱈の梅しそ焼き 吸物 浅漬け	御飯 おでん 味噌汁 山芋のわさび和え	御飯 麻婆茄子 スープ しば漬和え	御飯 赤魚のガーリックバター焼き コンソメスープ おからサラダ	
		10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	★10月31日(木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">◆食の記念日◆</p> <p>12日(土) 豆乳の日 26日(土) 柿の日</p> <hr/> <p>*旬の食材*</p> <p>いわし・さんま・鮭・さつまいも 里芋・蓮根・栗</p> </div>	
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬			
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 彩りなます	御飯 鮭竜田のおろしポン酢のせ 吸物 和風ビーフン	御飯 鶏チリ 生姜スープ バンサンスー	御飯 サバの煮付け 吸物 辛子酢味噌和え	南瓜のキーマカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬			
間	すいととぼてと	丸ボーロ	カスタードケーキ	飲むヨーグルト	もみじ饅頭			
夕食	御飯 鶏肉と大根の煮物 吸物 呉豆腐	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 焼きなす	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 キャベツの塩昆布和え	御飯 八宝菜 みぞれ汁 卵豆腐のしょうがあんかけ	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 深山和え			