



# 10月の献立



## かわいの家

特別養護老人ホーム

|             | 10月1日(水)                                          |          | 10月2日(木)                                                  |          | 10月3日(金)                                                                                                                  |          | 10月4日(土)                                               |          | 10月5日(日)                                           |          | 10月6日(月)                                           |          | 10月7日(火)                                                  |          |
|-------------|---------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|
| 朝           | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>納豆<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>カルシウム牛乳      |          | 御飯<br>豆腐と野菜の旨煮<br>とろろ芋<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳           |          | ★食パン(8枚切)<br>目玉焼き<br>野菜ソテー<br>ジャム(フル・ベリー)<br>カルシウム牛乳                                                                      |          | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>かつおと白菜の煮浸し<br>納豆<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>チキンオムレツ<br>ひじき煮<br>味噌汁(青菜・椎茸)<br>カルシウム牛乳     |          | ★食パン(8枚切)<br>肉団子のコンソメ煮<br>パンブキンサラダ<br>ジャム(イチゴ)<br>カルシウム牛乳 |          |
|             | ★わかめうどん<br>卵と野菜の炒め物<br>キャベツのごまマヨ和え                |          | 御飯<br>鶏肉のねぎポン酢かけ<br>さつまいものごま煮<br>ひじきサラダ                   |          | ★麦菜飯 <br>さばの塩焼き<br>豚とキャベツの炒め物<br>オクラの和え物 |          | ★けんちんそば<br>いんげんと卵の炒め物<br>ムース(ヨーグルト)                    |          | 御飯<br>メバルの照焼き<br>湯豆腐<br>なすのポン酢和え                   |          | ★麦ごはん<br>豚肉のからしみそ炒め<br>花野菜のサラダ<br>とろろとオクラの梅風味      |          | ★にゅうめん<br>かき揚げ<br>鶏ときゅうりの和え物                              |          |
|             | 御飯<br>とりつくね<br>なすの煮浸し<br>ほうれん草のごま和え<br>お吸物(大根・揚げ) |          | 御飯<br>白身魚のオイスター煮<br>いんげんの中華炒め<br>ゼリー(いちご)<br>中華スープ(春雨・青菜) |          | 御飯<br>揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>れんこんと昆布の甘辛煮<br>フルーツ(パイン缶)<br>お吸物(大根・ねぎ)                                                              |          | 御飯<br>ほきの梅肉焼き<br>ちくわの磯辺揚げ<br>花野菜の和え物<br>お吸物(わかめ・ねぎ)    |          | 御飯<br>親子煮<br>キャベツの酢みそかけ<br>ゼリー(ピーチ)<br>お吸物(麩・ねぎ)   |          | 御飯<br>友禅蒸し<br>じゃが芋のカレー炒め<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁(かぶ) |          | 御飯<br>赤魚の塩麹焼き<br>なすのそぼろ煮<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(白菜)          |          |
|             | —                                                 | 1451kcal | —                                                         | 1479kcal | —                                                                                                                         | 1356kcal | —                                                      | 1433kcal | —                                                  | 1438kcal | —                                                  | 1419kcal | —                                                         | 1430kcal |
| 日<br>合<br>計 | たんぱく質                                             | 61.9g    | たんぱく質                                                     | 59.1g    | たんぱく質                                                                                                                     | 54.5g    | たんぱく質                                                  | 59g      | たんぱく質                                              | 62.5g    | たんぱく質                                              | 60g      | たんぱく質                                                     | 58.1g    |
|             | 脂質                                                | 38g      | 脂質                                                        | 33g      | 脂質                                                                                                                        | 42g      | 脂質                                                     | 37.4g    | 脂質                                                 | 33.8g    | 脂質                                                 | 34g      | 脂質                                                        | 46.5g    |
|             | 食塩相当                                              | 8g       | 食塩相当                                                      | 6.6g     | 食塩相当                                                                                                                      | 5.7g     | 食塩相当                                                   | 7.4g     | 食塩相当                                               | 6.3g     | 食塩相当                                               | 6.5g     | 食塩相当                                                      | 6.8g     |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 10月8日(水)                                                       |          | 10月9日(木)                                                     |          | 10月10日(金)                                               |          | 10月11日(土)                                           |          | 10月12日(日)                                             |          | 10月13日(月)                                        |          | 10月14日(火)                                                       |          |
|------|----------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| 朝    | 御飯<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>ごましそ納豆<br>味噌汁(じゃが芋・葉)<br>カルシウム牛乳          |          | 御飯<br>ちくわと大根の炒め煮<br>モロヘイヤとオクラの生姜和え<br>味噌汁(わかめ・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 |          | ★食パン(8枚切)<br>プレーンオムレツ<br>マカロニサラダ<br>ジャム(りんご)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>ツナと豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>味噌汁(キャベツ)<br>カルシウム牛乳      |          | 御飯<br>いんげんの炒め物<br>納豆<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳            |          | 御飯<br>卵焼き<br>花野菜と豆のごまサラダ<br>味噌汁(麩・葉)<br>カルシウム牛乳  |          | ★食パン(8枚切)<br>スクランブルエッグ<br>コーンコールスローサラダ<br>ジャム(ママレード)<br>カルシウム牛乳 |          |
| 昼    | ◇◇10月季節食◇◇<br>穴子丼<br>なすとまいたけの焼き浸し<br>春菊の白和え                    |          | ★ゆかり麦ごはん<br>えびの卵焼き<br>野菜のそぼろ炒め<br>めかぶ和え                      |          | 御飯<br>鶏肉とさつま芋の甘辛煮<br>キャベツの和え物<br>ゼリー(青りんご)              |          | ★麦ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>なすの田楽<br>白菜の昆布和え                |          | 御飯<br>豚肉と卵のトマト炒め<br>水餃子<br>チンゲン菜の中華和え                 |          | ★きのご麦御飯<br>魚の和風ムニエル<br>そぼろとじゃが芋のみそ炒め<br>大根サラダ    |          | ★サンマーマン<br>肉焼売<br>フルーツ(黄桃缶)                                     |          |
| 夕    | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>えびとチンゲン菜の炒め物<br>いんげんとコーンのサラダ<br>お吸物(とろろ昆布・ねぎ) |          | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>きんぴらごぼう<br>さつまいもサラダ<br>お吸物(青菜・揚げ)           |          | 御飯<br>メバルの梅肉焼き<br>春雨の炒め物<br>大根のごま和え<br>味噌汁(じゃが芋・揚げ)     |          | 御飯<br>肉団子の南蛮漬け<br>えびともやしの炒め物<br>ゼリー(パイン)<br>お吸物(青菜) |          | 御飯<br>あじの山椒焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>ほうれん草の白和え<br>お吸物(素麺・椎茸) |          | 御飯<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>ムース(杏仁)<br>中華スープ(春雨・青菜) |          | 御飯<br>しいらのみそ麴焼き<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>切干大根の和え物<br>お吸物(豆腐・ねぎ)        |          |
| 一日合計 | エネルギー                                                          | 1448kcal | エネルギー                                                        | 1445kcal | エネルギー                                                   | 1392kcal | エネルギー                                               | 1435kcal | エネルギー                                                 | 1442kcal | エネルギー                                            | 1417kcal | エネルギー                                                           | 1277kcal |
|      | 蛋白質                                                            | 56 g     | 蛋白質                                                          | 55.5 g   | 蛋白質                                                     | 55.9 g   | 蛋白質                                                 | 59.5 g   | 蛋白質                                                   | 63.6 g   | 蛋白質                                              | 60.6 g   | 蛋白質                                                             | 59.5 g   |
|      | 脂質                                                             | 37.5 g   | 脂質                                                           | 40.4 g   | 脂質                                                      | 33.7 g   | 脂質                                                  | 35.7 g   | 脂質                                                    | 33.3 g   | 脂質                                               | 27.1 g   | 脂質                                                              | 35.6 g   |
|      | 食塩相当                                                           | 6.8 g    | 食塩相当                                                         | 6.6 g    | 食塩相当                                                    | 5.5 g    | 食塩相当                                                | 5.6 g    | 食塩相当                                                  | 6.8 g    | 食塩相当                                             | 7.3 g    | 食塩相当                                                            | 6.4 g    |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 10月の献立

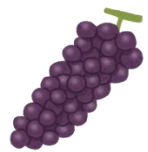


かわいの家

特別養護老人ホーム

|             | 10月15日(水)    |          | 10月16日(木)      |          | 10月17日(金)   |          | 10月18日(土)    |          | 10月19日(日)    |          | 10月20日(月)  |          | 10月21日(火)       |          |
|-------------|--------------|----------|----------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|------------|----------|-----------------|----------|
| 朝           | 御飯           |          | 御飯             |          | ★食パン(8枚切)   |          | 御飯           |          | 御飯           |          | 御飯         |          | ★食パン(8枚切)       |          |
|             | さつま揚げと野菜の煮浸し |          | フィッシュソーゼージの炒め物 |          | ミネストローネ     |          | いわし蒲焼き       |          | 切干大根の炒め煮     |          | 目玉焼き       |          | ウインナーと野菜のソテー    |          |
|             | おろし納豆        |          | 小松菜のお浸し        |          | フルーツ(パイン缶)  |          | もやし炒め        |          | 納豆           |          | 野菜炒め       |          | ミニポテト           |          |
|             | 味噌汁(じゃが芋・葉)  |          | 味噌汁(わかめ・揚げ)    |          | ジャム(りんご)    |          | 味噌汁(さつまいも)   |          | 味噌汁(里芋・青菜)   |          | 味噌汁(白菜・ねぎ) |          | ジャム(メイプル)       |          |
|             | カルシウム牛乳      |          | カルシウム牛乳        |          | カルシウム牛乳     |          | カルシウム牛乳      |          | カルシウム牛乳      |          | カルシウム牛乳    |          | カルシウム牛乳         |          |
| 昼           | 御飯           |          | ★たらこパタースバゲッティ  |          | ◇季節のどんぶり◇   |          | ★麦ごはん        |          | 御飯           |          | 御飯         |          | ★ピリ辛そぼろうどん      |          |
|             | チキンカレー       |          | 白身魚フライ         |          | 秋の天井        |          | 鶏肉の味噌マヨ焼き    |          | 赤魚のバター醤油焼き   |          | 魚の梅ソースかけ   |          | 水餃子(ポン酢)        |          |
|             | ブロッコリーサラダ    |          | オクラの酢の物        |          | 擬製豆腐        |          | マカロニソテー      |          | なすのみそ炒め      |          | ひじきの炒り煮    |          | チキンときゅうりの和え物    |          |
|             | ムース(ヨーグルト)   |          |                |          | 白菜の青じそ和え    |          | レタスサラダ       |          | ちくわとキャベツの和え物 |          | オクラのおかか和え  |          |                 |          |
|             |              |          |                |          |             |          |              |          |              |          |            |          |                 |          |
| 夕           | 御飯           |          | 御飯             |          | 御飯          |          | 御飯           |          | 御飯           |          | 御飯         |          | 御飯              |          |
|             | あさりの卵とじ      |          | 豚肉とピーマンの塩炒め    |          | こんぶと生姜の卵焼き  |          | 豆腐ときのこの炒め物   |          | 卵とえびの中華炒め    |          | 豚肉のごまだれかけ  |          | オムレツ デミソースがけ    |          |
|             | 高菜炒め         |          | 大根の旨煮          |          | じゃがいものそぼろ炒め |          | 小松菜と卵の炒め物    |          | 春巻風          |          | さつま芋の甘煮    |          | ほうれん草のソテー       |          |
|             | 春雨サラダ        |          | もやしの和え物        |          | チンゲン菜のごま和え  |          | もずくときゅうりの和え物 |          | チンゲン菜の和え物    |          | 春雨の和え物     |          | ゼリー(ピーチ)        |          |
|             | お吸物(根菜・ねぎ)   |          | 中華スープ(卵・ねぎ)    |          | 味噌汁(大根・椎茸)  |          | お吸物(麩・葉)     |          | 中華スープ(豆腐・春雨) |          | お吸物(青菜・椎茸) |          | コンソメスープ(キャベツ・葉) |          |
| 日<br>合<br>計 | I補給          | 1483kcal | I補給            | 1421kcal | I補給         | 1514kcal | I補給          | 1469kcal | I補給          | 1450kcal | I補給        | 1384kcal | I補給             | 1440kcal |
|             | 蛋白質          | 60.5 g   | 蛋白質            | 60.5 g   | 蛋白質         | 50.2 g   | 蛋白質          | 62.4 g   | 蛋白質          | 63 g     | 蛋白質        | 58.1 g   | 蛋白質             | 55.5 g   |
|             | 脂質           | 32.8 g   | 脂質             | 35.9 g   | 脂質          | 43.9 g   | 脂質           | 42.4 g   | 脂質           | 36.3 g   | 脂質         | 24.2 g   | 脂質              | 43.6 g   |
|             | 食塩相当         | 7.2 g    | 食塩相当           | 7.4 g    | 食塩相当        | 6.4 g    | 食塩相当         | 5.8 g    | 食塩相当         | 6.9 g    | 食塩相当       | 6.6 g    | 食塩相当            | 6.7 g    |
|             |              |          |                |          |             |          |              |          |              |          |            |          |                 |          |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 10月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 10月22日(水)                                             |          | 10月23日(木)                                           |          | 10月24日(金)                                                    |          | 10月25日(土)                                        |          | 10月26日(日)                                        |          | 10月27日(月)                                         |          | 10月28日(火)                                                |          |
|------|-------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|----------|
| 朝    | 御飯<br>ハムともやしの炒め物<br>梅納豆<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳         |          | 御飯<br>卵とじ<br>オクラの湯葉和え<br>味噌汁(さつまいも)<br>カルシウム牛乳      |          | ★食パン(8枚切)<br>クラムチャウダー<br>フルーツ(黄桃缶)<br>ジャム(ブルーベリー)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>豆腐と野菜の旨煮<br>とろろ芋<br>味噌汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>納豆<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>カルシウム牛乳  |          | 御飯<br>ツナと豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>味噌汁(白菜・さや)<br>カルシウム牛乳   |          | ★食パン(8枚切)<br>プレーンオムレツ<br>野菜のコンソメ煮<br>ジャム(イチゴ)<br>カルシウム牛乳 |          |
| 昼    | ★麦ごはん<br>あじの塩麹焼き<br>キャベツのソテー<br>花野菜のサラダ               |          | ◇季節のフルーツ◇<br>御飯<br>ハンバーグ<br>青菜とコーンのソテー<br>フルーツ(梨)   |          | ★きのこそば<br>厚揚げのおろしポン酢<br>さつまいもサラダ                             |          | ★麦菜めし<br>卵焼き<br>春雨と白菜の炒め物<br>ほうれん草のお浸し           |          | 御飯<br>肉団子のゆず風味<br>厚揚げとあさりの煮物<br>なすのごまサラダ         |          | ★麦ごはん<br>キーマカレー<br>レタスサラダ<br>ゼリー(青りんご)            |          | ★麦ごはん<br>ほきの野菜あんかけ<br>いんげんのそぼろ炒め<br>もやしの青じそ和え            |          |
| 夕    | 御飯<br>豚肉の甘酢炒め<br>焼きビーフン<br>フルーツヨーグルト<br>中華スープ(白菜・コーン) |          | 御飯<br>豆腐のねぎ塩そぼろのせ<br>肉じゃが<br>キャベツの昆布和え<br>お吸物(素麺・葉) |          | 御飯<br>かれいの焼き浸し<br>ちくわとごぼうの煮物<br>白菜の梅和え<br>味噌汁(わかめ・ねぎ)        |          | 御飯<br>とんかつ<br>ひじきの煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁(麩・わかめ)      |          | 御飯<br>たららの香り蒸し<br>里芋の田楽<br>オクラの酢の物<br>お吸物(素麺・ねぎ) |          | 御飯<br>赤魚の和風ムニエル<br>ごぼう炒め<br>小松菜のお浸し<br>お吸物(豆腐・ねぎ) |          | 御飯<br>豚肉のポン酢がけ<br>炒り豆腐<br>なすの生姜和え<br>味噌汁(わかめ・麩)          |          |
| 一日合計 | エネルギー                                                 | 1456kcal | エネルギー                                               | 1467kcal | エネルギー                                                        | 1395kcal | エネルギー                                            | 1446kcal | エネルギー                                            | 1464kcal | エネルギー                                             | 1472kcal | エネルギー                                                    | 1329kcal |
|      | 蛋白質                                                   | 64.8 g   | 蛋白質                                                 | 54.7 g   | 蛋白質                                                          | 61.2 g   | 蛋白質                                              | 55.4 g   | 蛋白質                                              | 60.3 g   | 蛋白質                                               | 61.3 g   | 蛋白質                                                      | 56.7 g   |
|      | 脂質                                                    | 34.5 g   | 脂質                                                  | 34 g     | 脂質                                                           | 32.3 g   | 脂質                                               | 35.8 g   | 脂質                                               | 32.8 g   | 脂質                                                | 34.5 g   | 脂質                                                       | 38.6 g   |
|      | 食塩相当                                                  | 6.1 g    | 食塩相当                                                | 6.2 g    | 食塩相当                                                         | 6.6 g    | 食塩相当                                             | 7.2 g    | 食塩相当                                             | 7.5 g    | 食塩相当                                              | 6.9 g    | 食塩相当                                                     | 6.4 g    |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 10月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

|      | 10月29日(水)                                           | 10月30日(木)                                                     | 10月31日(金)                                                                                                                         |  |  |  |  |
|------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 朝    | 御飯<br>ささみと野菜の煮浸し<br>おかか納豆<br>味噌汁(じゃが芋・葉)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ちくわと大根の炒め煮<br>モロヘイヤとオクラの生姜和え<br>味噌汁(キャベツ・揚げ)<br>カルシウム牛乳 | ★食パン(8枚切)<br>肉団子のコンソメ煮<br>フルーツ(パイン缶)<br>ジャム(りんご)<br>カルシウム牛乳                                                                       |  |  |  |  |
| 昼    | ★ナポリタン<br>コロッケ<br>フレンチサラダ                           | ★麦ごはん<br>メバルの照焼き<br>大豆そぼろとじゃが芋の煮物<br>花野菜のごま和え                 | ◇ハロウィン◇<br>きのこのドリア～雲丹風味～<br>秋のカルパッチョ<br>かぼちゃプリン  |  |  |  |  |
| 夕    | 御飯<br>魚のねぎ塩焼き<br>かぼちゃの白煮<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(青菜)       | 御飯<br>かに玉<br>えび焼売<br>春雨サラダ<br>中華スープ(豆腐・青菜)                    | 御飯<br>豆腐の旨煮<br>かつおとなすの炒め物<br>めかぶ和え<br>味噌汁(玉葱・葉)                                                                                   |  |  |  |  |
| 一日合計 | エネルギー 1438kcal<br>蛋白質 56g<br>脂質 33.5g<br>食塩相当 6.7g  | エネルギー 1397kcal<br>蛋白質 57.7g<br>脂質 30g<br>食塩相当 6.5g            | エネルギー 1448kcal<br>蛋白質 57.3g<br>脂質 38.5g<br>食塩相当 5.7g                                                                              |  |  |  |  |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります