特別養護老人ホーム
奉優の家

10月の献立

			10月01日(水)	10月02日(木)	10月03日(金)	10月04日(土)	10月05日(日)
朝			鮭とたまごのお粥 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &いんげんｿﾃｰ 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ
昼			◇こだわりのビーフカレー ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ～イタリア～ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 赤魚のｱｸｱﾊﾟｯﾂｧ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) かぼちゃのｽｰﾌﾟ	◇チキンカツランチ 御飯 ﾁｷﾝかつ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇おでかけランチ（吉野家） 御飯 牛皿 温泉卵 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) つみれ汁	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 ｶﾆｶﾏとほうれん草の和え物 ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
夕			御飯 ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のﾅﾑﾙ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し ｵｸﾗの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計			1528kcal 59.6g 6.1g	1440kcal 57.4g 7.2g	1433kcal 52.2g 6.4g	1525kcal 58.4g 7.4g	1597kcal 61.7g 6.1g
	10月06日(月)	10月07日(火)	10月08日(水)	10月09日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き ＆青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮｱ	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんｿﾃｰ 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ｵﾑﾚﾂ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 照焼きﾁｷﾝ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇十五夜 御飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)いんげん・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 油麩とれんこんの煮物 お月見饅頭 芋煮汁	◇旅するランチ～北海道～ 味噌ﾗｰﾒﾝ 春巻き ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 ﾂﾅと白菜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞﾑｰｽ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 真砂炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇中華おこわ定食 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め ﾚﾊﾞﾆﾗ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) 春雨ｽｰﾌﾟ	◇ミックスフライランチ 御飯 ｴﾋﾞﾌﾗｲ&ﾒﾝﾁｶﾂ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 大学芋 ﾌﾙｰﾂ（黄桃缶） つみれ汁
夕	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦し醤油 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1575kcal 62.6g 6.6g	1498kcal 59.4g 7.3g	1555kcal 68.5g 7.2g	1490kcal 56.5g 6.6g	1562kcal 59.2g 7.4g	1503kcal 56.9g 7.2g	1555kcal 63.9g 5.8g
	10月13日(月)	10月14日(火)	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)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭とたまごのお粥 ﾒﾇｹの照り焼き &菜の花の煮浸し ｼﾞｮｱ	御飯 紅鮭の塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄﾊﾔｼｿｰｽ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚みりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ｿﾃｰ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) けんちん汁	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれいの煮付け 付)絹さや 春菊の白和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ) 塩豚汁	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが なすのポン酢和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 ﾂﾅ入り卵焼き 和風あん) 鶏もつ煮 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇THE･定番!ポークカレー ｶﾚｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ ﾌﾙｰﾂ（黄桃缶） 乳酸菌飲料	◇お肉を食べよう!ランチ ﾁｬｰｼｭｰ丼 温卵のせ 里芋のみそ田楽 ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじﾌﾗｲとｺﾛｯｹ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞﾑｰｽ) さつま汁
夕	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｿﾃｰ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 ★卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のﾅﾑﾙ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 親子煮 ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1532kcal 59.5g 6.1g	1487kcal 58.4g 7g	1541kcal 64.6g 5.4g	1493kcal 71.5g 7.2g	1581kcal 55.7g 6.1g	1544kcal 61g 6.3g	1564kcal 57.8g 6.6g
	10月20日(月)	10月21日(火)	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)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 照焼きﾁｷﾝ &野菜炒め ｼﾞｮｱ	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ なすの煮浸し ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 玉ねぎのﾏﾘﾈ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ) かぼちゃのｽｰﾌﾟ	◇豚丼定食 豚丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ~人参ｿｰｽ ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) のっぺい汁	◇鮭のソテー・秋味定食 御飯 ｻｰﾓﾝのｿﾃｰ きのこｿｰｽ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ（ﾊﾟｲﾝ） 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇ソースやきそばランチ ｿｰｽやきそば 唐揚げ ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え ﾌﾙｰﾂ(みかん缶) けんちん汁	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜かき揚げ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) 塩豚汁
夕	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ)	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ひじきの煮物 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ~香味ｿｰｽ &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1521kcal 58.1g 6.1g	1566kcal 59.4g 6.7g	1654kcal 67.1g 6.6g	1547kcal 64.5g 6.6g	1546kcal 62.1g 7g	1563kcal 55.8g 6.3g	1472kcal 50.7g 5.9g
	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝	御飯 ｵﾑﾚﾂ &野菜炒め 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &いんげんｿﾃｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｱ	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｱ		
昼	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ﾂﾅと胡瓜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) つみれ汁	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ｶﾆｶﾏとほうれん草の酢味噌和え ﾌﾙｰﾂ（ﾊﾟｲﾝ） のっぺい汁	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ｽﾃｰｷ かに入りｺﾛｯｹ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ) つみれ汁	◇ハッピーハロウィン! ｵﾑﾗｲｽ さつまいものｻﾗﾀﾞ 季★ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾌﾟﾘﾝ ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ		
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 とろろ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ)	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 ★卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		
計	1575kcal 65.5g 6.7g	1519kcal 54.6g 7g	1487kcal 63.4g 6.7g	1496kcal 61g 6.1g	1576kcal 57.5g 7g		