

# 10月メニュー表

| 日  | 曜日 | 朝 食           |       |     |     |    | 昼 食                    |                |       |        | 夕 食         |               |      |     | エネルギー<br>(kcal) | 脂質<br>(g) |
|----|----|---------------|-------|-----|-----|----|------------------------|----------------|-------|--------|-------------|---------------|------|-----|-----------------|-----------|
|    |    |               |       |     |     |    |                        |                |       |        |             |               |      |     | たんぱく質<br>(g)    | 塩分<br>(g) |
| 1  | 水  | プレーンオムレツ      |       |     |     |    | 二色丼（いちごのムース）           |                |       |        | 鶏肉の照り焼き     |               |      |     | 1,556           | 47.9      |
|    |    | 白菜としいたけのお浸し   | ふりかけ  | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | なすの煮物                  | 煮りんご           | スープ   |        | カブと厚揚げの煮物   | ポテトサラダ        | みそ汁  | ごはん | 64.1            | 7.8       |
| 2  | 木  | さわらの味噌風味焼き    |       |     |     |    | 五目玉子焼き（カステラ）           |                |       |        | 豚肉の生姜焼き     |               |      |     | 1,653           | 60.3      |
|    |    | なすのおかかポン酢和え   | ふりかけ  | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 里芋の煮物                  | かぶサラダ          | みそ汁   | わかめごはん | 炒り豆腐        | もすぐ酢          | みそ汁  | ごはん | 67.3            | 8.6       |
| 3  | 金  | つみれの煮物        |       |     |     |    | チキン南蛮（せんべい）            |                |       |        | 赤魚の香味蒸し     |               |      |     | 1,532           | 42.8      |
|    |    | オクラの海苔和え      | 漬物    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐の煮物                | フルーツ           | スープ   | ごはん    | 刻み昆布の煮付け    | 玉子豆腐          | みそ汁  | ごはん | 63.4            | 9.8       |
| 4  | 土  | ウインナーと野菜のソテー  |       |     |     |    | カレイの味噌マヨネーズ焼き（コーヒーゼリー） |                |       |        | 鶏肉のおろし煮     |               |      |     | 1,523           | 49.6      |
|    |    | ほうれん草のアーモンド和え | 漬物    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | なすの炒め物                 | 白菜の浅漬け         | すまし汁  | ごはん    | じゃがいもの炒め物   | ごま豆腐          | みそ汁  | ごはん | 60.2            | 7.6       |
| 5  | 日  | 一口がんもの煮物      |       |     |     |    | 親子丼（フルーツゼリー）           |                |       |        | 鮭の塩焼き       |               |      |     | 1,480           | 42.3      |
|    |    | もやしのおかか和え     | 佃煮    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 五目巾着                   | わかめサラダ         | みそ汁   |        | かぶの旨煮       | さつまいもサラダ      | みそ汁  | ごはん | 60.7            | 8.3       |
| 6  | 月  | あじの塩焼き        |       |     |     |    | 豆腐のとろみ煮（黒糖まんじゅう）       |                |       |        | 鶏肉とじゃがいもの煮物 |               |      |     | 1,401           | 29.5      |
|    |    | いんげんのお浸し      | 佃煮    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | もやしのじゃこ炒め              | マカロニサラダ        | みそ汁   | ゆかりごはん | 茶碗蒸し        | 大根なます         | みそ汁  | ごはん | 61.2            | 8.6       |
| 7  | 火  | 長ネギの卵とじ       |       |     |     |    | きつねそば（クレープ）            |                |       |        | 赤魚のみりん焼き    |               |      |     | 1,487           | 45.1      |
|    |    | 白菜のゆず風味和え     | 漬物    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | なすの味噌炒め                | フルーツヨーグルト      |       |        | ひじきの炒め煮     | ブロッコリーの胡麻ドレ和え | みそ汁  | ごはん | 62.1            | 9.4       |
| 8  | 水  | 厚揚げの和風煮       |       |     |     |    | ミネストローネ風煮込み（たい焼き）      |                |       |        | お刺身         |               |      |     | 1,506           | 48.9      |
|    |    | 皮むきナスの浸し      | いりこみそ | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | ポテトサラダ                 | フルーツ           | パン    |        | 白菜の煮物       | カリフラワーサラダ     | みそ汁  | ごはん | 57.2            | 8.8       |
| 9  | 木  | 旬菜焼き          |       |     |     |    | 鶏肉と里芋の煮物（甘納豆）          |                |       |        | 鮭の漬け焼き      |               |      |     | 1,502           | 42.3      |
|    |    | 大根とカニカマの和え物   | ふりかけ  | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 玉ねぎと卵の炒め物              | ブロッコリーの 胡麻ドレ和え | みそ汁   | ごはん    | キャベツの炒め物    | もやしの塩昆布和え     | みそ汁  | ごはん | 67.3            | 7.5       |
| 10 | 金  | 炒り鶏           |       |     |     |    | 白身魚のネギソースがけ（あんぱん）      |                |       |        | 鶏肉のやわらか煮    |               |      |     | 1,515           | 33.9      |
|    |    | 菜の花のおかか和え     | ふりかけ  | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 卵の花炒り煮                 | きゅうりの浅漬け       | みそ汁   | ごはん    | ほうれん草の炒め物   | 切干和え          | みそ汁  | ごはん | 70.1            | 8.1       |
| 11 | 土  | えびしんじょうの中華煮   |       |     |     |    | 肉じゃが（クッキー）             |                |       |        | サバの幽庵焼き     |               |      |     | 1,632           | 62.0      |
|    |    | キャベツとツナのサラダ   | 漬物    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | なすの炒め物                 | 春菊のくすみ和え       | みそ汁   | ごはん    | がんもの煮物      | カリフラワーサラダ     | みそ汁  | ごはん | 63.8            | 8.3       |
| 12 | 日  | 煮菜            |       |     |     |    | 焼肉（杏仁豆腐）               |                |       |        | エビ玉         |               |      |     | 1,598           | 51.9      |
|    |    | 納豆            | 漬物    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | チンゲン菜の炒め物              | 大根のポン酢和え       | みそ汁   | ごはん    | 里芋のごま味噌煮    | 菜の花のお浸し       | すまし汁 | ごはん | 71.1            | 9         |
| 13 | 月  | いろどりあんかけ      |       |     |     |    | 味噌ラーメン（フレンチトースト）       |                |       |        | ホッケの照り焼き    |               |      |     | 1,442           | 38.8      |
|    |    | おくらとツナの和え物    | いりこみそ | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | キャベツのオイスター炒め           | フルーツ           |       |        | じゃがいもの金平    | かぶサラダ         | みそ汁  | ごはん | 57.5            | 8.3       |
| 14 | 火  | 豆腐のバター醤油炒め    |       |     |     |    | 鶏肉のピカタ（白い風船）           |                |       |        | カレイのおろし煮    |               |      |     | 1,432           | 36.7      |
|    |    | カリフラワーの梅肉和え   | たいみそ  | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | なすの煮物                  | きゅうりの酢の物       | みそ汁   | ごはん    | 厚揚げの味噌炒め    | わかめサラダ        | すまし汁 | ごはん | 68.1            | 7.5       |
| 15 | 水  | 厚揚げの薄くす煮      |       |     |     |    | さつまいもご飯（バウムクーヘン）       |                |       |        | 八宝菜         |               |      |     | 1,578           | 41.1      |
|    |    | 菜の花のピーナツ和え    | 佃煮    | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | 鮭の塩麹焼き                 | かぶの煮物          | 春雨サラダ | みそ汁    | じゃがいもの煮物    | ほうれん草のわさび和え   | みそ汁  | ごはん | 65.1            | 9         |

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。

## 今月のおすすめメニュー《さつまいもご飯》

さつまいもは、ビタミンCのほか、余分な塩分を体の外に排出する働きのあるカリウムも豊富。いも類の中でもくに食物繊維が多いのが特徴です。