

常食献立だより 2024年10月 ◇①◇



| 曜日  | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土   | 日  |
|-----|--|---|--|---|---|---|--|
| 日付  |  | 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 朝   |  | 御飯<br>メヌケの焼き浸し<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                           | 御飯<br>スクランブルエッグ<br>白菜といんげんの麺ナムル和え<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                  | 栗あんぱん<br>照り焼き風肉団子<br>スープ仕立<br>乳酸菌飲料                                 | 御飯<br>ミートオムレツ<br>ひじきとハムのマヨサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                     | 御飯<br>納豆<br>ほうれん草とウインナーのソテー<br>味噌汁<br>牛乳                              | ヨーグルト蒸しパン<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>クラムチャウダー<br>ぶどうジュース                     |
|     | 昼  | 御飯<br>鶏肉のねぎ焼き<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え<br>味噌汁<br>シルベース    | 御飯<br>あじの照り煮<br>なすの揚げ浸し<br>赤だし<br>パイン缶                             | 御飯<br>銀ひらすのグリル(オニオンソース)<br>白菜といかのとろみ炒め<br>ほうれん草のおから和え<br>味噌汁        | 御飯<br>きつねそば<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>杏仁豆腐                                     | 御飯<br>ホキの揚げ浸し<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁                          | キーマカレー<br>福神漬<br>コンソメスープ<br>バナナ                                    |
| お   |  |   | ぱりんこ   | 手作りプリン(カラメルソース)   | 手作りきなこシフォンカップケーキ  | まがりせんべい   | 手作りミルクまんじゅう(白あん)   |
| 夕   |  | 御飯<br>おでん<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>味噌汁                                       | 御飯<br>豚肉のバター醤油炒め<br>かにシューマイ<br>味噌汁                                 | 御飯<br>鶏大根<br>やっこ<br>味噌汁<br>鯛味噌                                      | 御飯<br>回鍋肉<br>玉ねぎとツナのマリネ<br>中華スープ                                    | 御飯<br>擬製豆腐<br>キャベツとちくわのごまドレサラダ<br>味噌汁<br>のり佃                          | 御飯<br>赤魚の生姜煮<br>白菜と平天のピーナッツ和え<br>味噌汁<br>梅びしお                       |
| 栄養価 |  | エネルギー:1,646kcal 蛋白:71.8g<br>脂質:53.8g 鉄:10.40mg<br>食塩:8.92g Ca:1,003mg | エネルギー:1,592kcal 蛋白:58.5g<br>脂質:53.7g 鉄:8.31mg<br>食塩:6.81g Ca:775mg | エネルギー:1,410kcal 蛋白:63.1g<br>脂質:37.4g 鉄:10.38mg<br>食塩:6.84g Ca:587mg | エネルギー:1,598kcal 蛋白:56.5g<br>脂質:51.2g 鉄:10.20mg<br>食塩:9.03g Ca:874mg | エネルギー:1,565kcal 蛋白:67.0g<br>脂質:46.6g 鉄:13.02mg<br>食塩:8.11g Ca:1,162mg | エネルギー:1,455kcal 蛋白:55.1g<br>脂質:40.2g 鉄:9.55mg<br>食塩:6.71g Ca:839mg |
| 日付  | 7  | 8   | 9  | 10  |   |   |  |
| 朝   | 御飯<br>千草焼き<br>ブロッコリーのリンゴドレサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                    | 御飯<br>いかつみれ<br>さつまいもと豆のサラダ<br>味噌汁                                     | 御飯<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                                 | ミルクパン<br>大豆ミートハンバーグ(野菜ソース)<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)<br>ポタージュ<br>ヨーグルト        |   |   |  |
|     | 萩御飯<br>鶏のから揚げ<br>大根と豚肉の炒め物<br>すまし汁<br>マンゴー缶                        | ビビンバ<br>えびシューマイ<br>ブロッコリーと油揚げの和え物<br>中華スープ                            | 御飯<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>味噌汁<br>みかん缶                        | 吹き寄せ寿司<br>切干大根の煮物<br>白菜と油揚げのからし和え<br>味噌汁                            |   |   |  |
| お   | ルマンド   | ワッフル  | マロンブラン   | 手作り黒ごま水ようかん   |   |   |  |
| 夕   | 御飯<br>サワラの西京焼き<br>ひじきと油揚げの煮物<br>味噌汁                                | 御飯<br>白身魚の山椒煮<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>味噌汁                                   | 御飯<br>さばの塩焼き<br>白菜と糸昆布の煮物<br>すまし汁                                  | 御飯<br>豚肉の香味炒め<br>いかふくさ焼き<br>味噌汁<br>梅びしお                             |   |   |  |
| 栄養価 | エネルギー:1,563kcal 蛋白:59.4g<br>脂質:49.1g 鉄:8.13mg<br>食塩:5.95g Ca:699mg | エネルギー:1,614kcal 蛋白:65.1g<br>脂質:46.6g 鉄:7.86mg<br>食塩:9.07g Ca:690mg    | エネルギー:1,616kcal 蛋白:61.7g<br>脂質:59.0g 鉄:9.51mg<br>食塩:6.82g Ca:921mg | エネルギー:1,405kcal 蛋白:54.7g<br>脂質:42.3g 鉄:7.99mg<br>食塩:8.34g Ca:683mg  |   |   |  |



常食 献立だより 2024年10月 ◇②◇

| 曜日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |    |
|-----|---|---|--|---|--|--|---|----|
| 日付  |   |   |  |   |  | 11   | 12  | 13 |
| 朝   |   |   |  |   | 御飯<br>5品目具材の玉子焼き<br>カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳             | 御飯<br>ポロニアソーセージ<br>いんげんのバンバンドレサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                    | チキングラタンパン<br>ほうれん草のオムレツ<br>スープ仕立<br>乳酸菌飲料                           |    |
|     |   |   |  |   | 御飯<br>ミートローフ風(ドミグラスソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>冷やし冬瓜<br>コンソメスープ         | 御飯<br>ホッケのタレ焼き<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>赤だし<br>洋ナシ缶                       | 御飯<br>鶏肉の照り焼き(炭焼き風味)<br>キャベツとツナの煮物<br>スパゲティーサラダ<br>すまし汁             |    |
|     |   |   |  |   | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)  | いしやきいも<br>桃山   | 手作り黒糖まんじゅう  |    |
|     |   |   |  |   | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>もやしとツナの炒めもの<br>味噌汁                                    | 御飯<br>豚肉と白菜のすき煮<br>うまい菜とえのきの炒め物<br>味噌汁                               | 御飯<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>やっこ<br>味噌汁<br>のり佃                               |    |
|     |   |   |  |   | エネ:1,622kcal 蛋白: 63.4g<br>脂質: 52.8g 鉄: 10.48mg<br>食塩: 6.19g Ca:1,255mg | エネ:1,641kcal 蛋白: 67.2g<br>脂質: 48.5g 鉄: 9.18mg<br>食塩: 7.83g Ca:915mg  | エネ:1,495kcal 蛋白: 52.6g<br>脂質: 42.9g 鉄: 7.34mg<br>食塩: 7.87g Ca:572mg |    |
| 日付  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18   | 19   | 20  |    |
| 朝   | 御飯<br>チキンピカタ<br>キャベツのピーナツドレサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                    | 御飯<br>玉子焼き<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                         | 御飯<br>鶏つみれ<br>カリフラワーといんげんのおからサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                       | コッペパンキャラメル<br>プレーンオムレツ<br>コンソメスープ<br>ほうじ茶飲料                         | 御飯<br>擬製豆腐(そぼろあん)<br>ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳               | 御飯<br>納豆<br>絹揚げの鶏そぼろ煮<br>味噌汁<br>牛乳                                   | クリームパン<br>インゲンとベーコンのソテー<br>スープ仕立<br>乳酸菌飲料                           |    |
|     | 御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>なすの田舎煮<br>玉子どうふ<br>味噌汁                             | 栗御飯<br>さんまの生姜煮<br>もやしと豚肉の炒め物<br>味噌汁<br>黄桃・洋ナシ缶                      | 御飯<br>カツとじ<br>キャベツとかまぼこの煮浸し<br>赤だし<br>マンゴー缶                            | 鶏南蛮うどん<br>里芋と豚肉の煮物<br>チンゲン菜とツナのごまドレサラダ                              | 御飯<br>ねぎとろ<br>キャベツとあさりの炒め物<br>味噌汁<br>白桃缶                               | 御飯<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>大豆と椎茸の煮物<br>冷やし冬瓜<br>中華スープ                      | 御飯<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>キャベツとちくわの和え物<br>コンソメスープ        |    |
| お   | ママン   | 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)  | ビスコ  | 手作り黒糖ソフトマフィン  | 雪の宿  | コーヒーゼリー  | 手作りココアシフォンカップケーキ  |    |
| 夕   | 御飯<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>絹揚げと人参の煮物<br>すまし汁                                | 御飯<br>鶏肉の柚子風味グリル<br>とろろ<br>味噌汁                                      | 御飯<br>ホキのソテー(コンソメソース)<br>小松菜とベーコンの炒め物<br>味噌汁                           | 御飯<br>さばの味噌煮<br>れんこんの炒め生酢<br>すまし汁<br>鯛味噌                            | 御飯<br>肉じゃが<br>松風焼き<br>味噌汁  | 御飯<br>かわいいのグリル(マスタートタルソース)<br>もやしと豚肉の炒め物<br>味噌汁<br>梅びしお              | 御飯<br>白身魚の揚げ物(中華あん)<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁<br>のり佃                       |    |
|     | エネ:1,638kcal 蛋白: 65.6g<br>脂質: 53.4g 鉄: 7.68mg<br>食塩: 7.54g Ca:901mg | エネ:1,635kcal 蛋白: 63.3g<br>脂質: 53.5g 鉄: 8.23mg<br>食塩: 6.38g Ca:709mg | エネ:1,648kcal 蛋白: 63.7g<br>脂質: 47.2g 鉄: 12.10mg<br>食塩: 7.14g Ca:1,199mg | エネ:1,469kcal 蛋白: 54.9g<br>脂質: 49.0g 鉄: 4.83mg<br>食塩: 7.98g Ca:616mg | エネ:1,526kcal 蛋白: 62.6g<br>脂質: 41.5g 鉄: 14.90mg<br>食塩: 6.40g Ca:829mg   | エネ:1,590kcal 蛋白: 75.5g<br>脂質: 53.4g 鉄: 10.55mg<br>食塩: 7.11g Ca:906mg | エネ:1,538kcal 蛋白: 53.9g<br>脂質: 55.4g 鉄: 6.72mg<br>食塩: 6.80g Ca:310mg |    |
| 栄養価 |   |   |  |   |  |  |   |    |



常食 献立だより 2024年10月 ◇③◇

| 曜日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  | 日  |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|
| 日付  | 21  | 22  | 23  | 24   | 25   | 26   | 27   |
| 朝   | 御飯<br>かに玉<br>スパゲティーサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                              | 御飯<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>もやしの香味ドレサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                        | 御飯<br>磯巻き卵<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                              | みかんジャムパン<br>ハムチーズピカタ<br>スープ仕立<br>乳酸菌飲料                             | 御飯<br>海鮮豆腐ステーキ<br>大根の白ごま和え<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                         | 御飯<br>玉子焼き<br>白菜といんげんの和え物<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                          | いちご風味パン<br>野菜ミンチ巻き<br>スープ仕立<br>特製ミルクコーヒー                           |
|     | 秋の恵みカレー<br>福神漬け<br>コンソメスープ<br>メロン                                     | 御飯<br>えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース)<br>冬瓜の煮物<br>小松菜と平天のパンパントレサラダ<br>赤だし        | あさりご飯<br>さけの塩焼き<br>れんこんと油揚げの煮物<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁                   | 御飯<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>うまい菜と絹揚げの炒め煮<br>胡瓜の昆布和え<br>中華スープ           | 駅弁シリーズ(小名浜駅)<br>オムライス チキンピカタ<br>しろなとツナのソテー<br>マカロニサラダ 白桃缶<br>コンソメスープ | 御飯<br>焼さばの南蛮漬け<br>卵の花<br>すまし汁<br>みかん缶                              | 御飯<br>鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ)<br>じゃがいもと昆布の煮物<br>大根のごま酢和え<br>中華スープ             |
| お   | チョコイス   | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)  | もちりたい焼きクリーム   | もみじまんじゅう   | ぼたぼた焼き   | バウムクーヘン  | ハーベスト  |
| 夕   | 御飯<br>さわらの柚庵焼き<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>味噌汁                                   | 御飯<br>シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース)<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>味噌汁                    | 御飯<br>豚肉と大根の利休煮<br>やっこ<br>すまし汁                                      | 御飯<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>浦上そぼろ[長崎県郷土料理]<br>味噌汁<br>鯛味噌                   | 御飯<br>レモンチキン<br>いかふくさ焼き<br>豚汁  | 御飯<br>合鴨スモークスライス<br>大豆とキャベツのじゃこ炒め<br>味噌汁                           | 御飯<br>かれいの魚田(田楽味噌)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁<br>梅びしお                    |
| 栄養価 | エネルギー:1,625kcal 蛋白:56.8g<br>脂質:55.5g 鉄:10.65mg<br>食塩:7.60g Ca:1,327mg | エネルギー:1,634kcal 蛋白:67.1g<br>脂質:48.2g 鉄:9.01mg<br>食塩:7.53g Ca:1,099mg  | エネルギー:1,649kcal 蛋白:71.0g<br>脂質:54.4g 鉄:18.86mg<br>食塩:8.57g Ca:941mg | エネルギー:1,514kcal 蛋白:55.0g<br>脂質:43.9g 鉄:6.89mg<br>食塩:6.77g Ca:412mg | エネルギー:1,705kcal 蛋白:65.3g<br>脂質:58.4g 鉄:8.56mg<br>食塩:8.48g Ca:994mg   | エネルギー:1,680kcal 蛋白:57.5g<br>脂質:62.8g 鉄:8.68mg<br>食塩:7.44g Ca:922mg | エネルギー:1,510kcal 蛋白:59.2g<br>脂質:51.2g 鉄:6.17mg<br>食塩:7.92g Ca:532mg |
| 日付  | 28  | 29  | 30  | 31   |  |  |  |
| 朝   | 御飯<br>チキンナゲット<br>ひじきとれんこんのマヨサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ 牛乳                     | 御飯<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>チンゲンサイと油揚げの和え物<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                    | 御飯<br>白身魚の厚揚げの煮物<br>ほうれん草のパンパントレサラダ<br>味噌汁<br>漬物 牛乳                 | 蒸しパン<br>もやしとベーコンのソテー<br>スープ仕立<br>乳酸菌飲料                             |  |  |  |
|     | 木の葉丼<br>白菜と鶏肉の煮物<br>味噌汁<br>黄桃・白桃缶                                     | 御飯<br>クリームシチュー<br>カリフラワーとウインナーのソテー<br>パイン缶                            | 御飯<br>ハンバーグ(おろしソース)<br>梅尾煮(とがのおに)<br>玉ねぎとツナのマリネ<br>赤だし              | 御飯<br>プレーンコロッケ(濃厚ソース)<br>大豆と小えびの煮物<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ         |  |  |  |
| お   | 手作りミルクまんじゅう   | 手作り抹茶シフォンカップケーキ   | おやつ盛り合わせ  | ハロウィンかぼちゃムース   |  |  |  |
| 夕   | 御飯<br>豚肉ともやしの野菜炒め<br>えびシューマイ<br>味噌汁                                   | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>大根と豚肉の炒め物<br>味噌汁                                     | 御飯<br>白身魚の味噌煮<br>卵ふくさ焼き<br>すまし汁                                     | 御飯<br>いわしの生姜煮<br>白菜と豚肉のとろみ炒め<br>味噌汁<br>のり佃                         |  |  |  |
| 栄養価 | エネルギー:1,706kcal 蛋白:57.7g<br>脂質:54.0g 鉄:8.11mg<br>食塩:8.00g Ca:1,263mg  | エネルギー:1,594kcal 蛋白:61.6g<br>脂質:52.2g 鉄:11.47mg<br>食塩:7.16g Ca:1,069mg | エネルギー:1,666kcal 蛋白:58.6g<br>脂質:47.7g 鉄:7.45mg<br>食塩:7.30g Ca:886mg  | エネルギー:1,448kcal 蛋白:45.5g<br>脂質:52.8g 鉄:7.51mg<br>食塩:7.17g Ca:672mg |  |  |  |

