

〇〇博 寿 苑 10 月 献 立 表〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1690kcal たんぱく質：68.2g 脂質：45.1g 食塩相当量：7.7g

	10月31（日）					1（金）	2（土）
朝 食	鮭粥 信田巻煮 アスパラのピーナツ和え 牛乳					ごはん がんもの煮物 キャベツのボン酢和え みそ汁 牛乳	ショコラロール ポパイソテー カリフラワーのサラダ 牛乳
昼 食	◎◎ ツナピラフ パンプキンシチュー サラダ・エビフライ					◎◎ ごはん 豚肉のマリネソテー 春雨マヨサラダ コンソメスープ	◎◎ ごはん 牛肉と大根の煮物 さつま芋のバター醤油煮 赤だし
お や っ	ミニかぼちゃマフィン レモンティー					ソフト食 ごはん 和風厚焼き卵 アスパラの炒め物 根菜汁	ソフト食 ごはん たらこのこあんかけ じゃこビーマン みそ汁
夕 食	◎ソフト食 ごはん 揚げ団子と野菜の甘酢煮 大根のかにマヨ和え すまし汁						
	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
朝 食	梅粥 大根の炒め煮 フルーツ（みかん缶） 牛乳	食パン（マーガリン） かぼちゃソテー フルーツ（白桃缶） 牛乳	ごはん アスパラの炒め煮 スパゲティサラダ みそ汁 牛乳	イエローロール オムレツ ウインナーソテー 牛乳	しらす粥 厚揚げの和風炒め フルーツ（バイン缶） 牛乳	ごはん 白菜の煮浸し コロコロサラダ みそ汁 牛乳	食パン（マーマレード） スクランブルエッグ ツナ和え 牛乳
昼 食	ごはん 豚肉のねぎ焼き 五目煮豆 みそ汁	◎◎ ごはん 煮込みハンバーグ グリーンサラダ ミルクスープ	◎◎ ごはん あじの南蛮漬け はんぺんの卵とじ みそ汁	◎◎ とんこつラーメン えびしゅうまい ピーマンの昆布和え	◎◎ ごはん 鶏肉のマーマレード焼き バターソテー コンソメスープ	◎◎ きのこごはん ぶりの幽庵焼き じゃがいもの含め煮 みそ汁	◎◎ ごはん 肉豆腐 大根のゆかり和え みそ汁
お や っ	イチゴマフィン レモンティー	あんずケーキ レモンティー	ももまんじゅう 煎茶	マドレーヌ 紅茶	よもぎ饅頭 ほうじ茶	抹茶水ようかん ほうじ茶	チョコレートパウンドケーキ レモンティー
夕 食	◎ソフト食 ごはん ポテトグラタン フレンチサラダ トマトスープ	◎ソフト食 ごはん メバルの煮付け きんぴらごぼう みそ汁	◎ソフト食 ごはん 塩鶏じゃが 小松菜のからし和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 野菜のビクルス かきたま汁	◎ソフト食 ごはん さばの味噌煮 いんげんのカニマヨ和え けんちん汁	◎ソフト食 ごはん メンチカツ カリフラワーのごま酢和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のオイマヨ炒め オクラともやしのささみ和え 春雨スープ
	10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（土）
朝 食	わかめ粥 いんげんの炒め物 切干大根煮 牛乳	抹茶食パン オニオンソテー フルーツ（みかん缶） 牛乳	ごはん かぼちゃの煮物 キャベツのごま和え みそ汁 牛乳	食パン（りんごジャム） カリフラワーのソテー フルーツ（バイン缶） 牛乳	きのこ粥 れんこんのそぼろ煮 春菊のお浸し 牛乳	ごはん 白菜と揚げの煮物 オクラの塩昆布和え みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン ポークビーンズ スパゲティサラダ 牛乳
昼 食	◎◎ けんちんうどん ほうれん草のおかか和え フルーツ寒天	◎◎ ごはん カレイの甘酢あんかけ 小松菜のごま和え みそ汁	◎◎ ごはん 鶏チリ 卵サラダ 中華スープ	◎◎ ごはん たらん天ぷら *天つゆ 田舎煮 すまし汁	◎創立記念日 エビピラフ 牛肉のトマト煮込み サーモンマリネ オムレツ フライ	◎◎ ごはん 鶏つくね焼き もやしのさっぱり和え みそ汁	◎◎ カレーライス 福神漬け コールスローサラダ
お や っ	たい焼きクリーム ほうじ茶	コーヒーゼリー 紅茶	はちみつケーキ レモンティー	バナナカステラ ほうじ茶	紅白まんじゅう 煎茶	ミルクまんじゅう 紅茶	ホットビスケット レモンティー
夕 食	◎ソフト食 ごはん 豆腐とえびの旨煮 海藻サラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のみそ炒め 白菜のしそ和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 赤魚の照り煮 厚揚げのみぞれ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘辛煮 オクラのたらこマヨ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん さわらのカレームニエル ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん お好み焼き もずくの酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 筑前煮 キャベツののり和え みそ汁
	17（日）	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	23（土）
朝 食	ゆかり粥 揚げナスの煮浸し キャベツのおかか和え 牛乳	食パン（マーガリン） 野菜のケチャップ炒め フルーツ（みかん缶） 牛乳	ごはん 信田巻煮 白菜のごま和え みそ汁 牛乳	ミニあんぱん 小松菜とコーンのソテー マカロニサラダ 牛乳	菜飯粥 冬瓜の煮物 インゲンのおかか和え 牛乳	ごはん 厚焼き卵 白菜のお浸し みそ汁 牛乳	食パン（いちごジャム） キャベツのカレー炒め フルーツ（黄桃缶） 牛乳
昼 食	◎◎ ごはん 鮭のムニエル きのこサラダ コンソープ	◎味めぐり（兵庫県） かつめし 海藻サラダ 玉子焼き フルーツ（洋なし缶）	◎◎ ごはん 鶏肉のじぶ煮 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁	◎◎ ごはん メバルの鳴門煮 アスパラの白和え のっぺい汁	◎無農薬野菜 ごはん 手作りコロッケ かぶとツナのさっと煮 みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のきのこ炒め 大根サラダ すまし汁	◎◎ 親子丼 ひじきサラダ わかめスープ
お や っ	きんつば 煎茶	いちごロール 紅茶	栗まんじゅう 煎茶	ワッフルスティック 紅茶	プリン レモンティー	バウムクーヘン 紅茶	チョコババロア 紅茶
夕 食	◎ソフト食 ごはん 豚肉の塩こうじ焼き ほうれん草の炒め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん あじの蒲焼 根菜の煮物 なめこ汁	◎ソフト食 ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ 卵スープ	◎ソフト食 ごはん 中華オムレツ 焼きビーフン 冬瓜スープ	◎ソフト食 ごはん チキンソテー ナスとピーマンの味噌煮 豆乳スープ	◎ソフト食 ごはん 白身魚の香味蒸し ブロッコリーの炒め物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん さばの漬け焼き 豆腐チャンプルー みそ汁
	24（日）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）	30（土）
朝 食	たまご粥 小松菜の煮浸し マヨ和え 牛乳	食パン（いちごジャム） オムレツ フルーツ（白桃缶） 牛乳	ごはん 白菜の煮浸し ひじきのさっぱりサラダ みそ汁 牛乳	食パン（りんごジャム） じゃがいものトマト煮 フルーツ（黄桃缶） 牛乳	しらす粥 かぼちゃのツナ煮 マカロニサラダ 牛乳	ごはん 揚げナスの炒め物 白菜のごま和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンイチゴ ほうれん草のソテー フルーツ（黄桃缶） 牛乳
昼 食	◎◎ ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨とエビのサラダ 豆腐スープ	◎◎ ごはん メバルの生姜煮 さつま芋の炒め物 みそ汁	◎◎ きつねそば 卵の炒め物 おかか和え	◎◎ ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ マリネサラダ 中華スープ	◎◎ ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ オニオンスープ	◎◎ ごはん さわらの西京焼き ピーマンの炒り煮 かきたま汁	◎◎ ごはん 鶏肉の幽庵焼き キャベツのカレー炒め みそ汁
お や っ	酒まんじゅう ほうじ茶	もみじまんじゅう ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ レモンティー	牛乳ケーキ レモンティー	わらびもち 煎茶	◎お誕生日ケーキ ストロベリーショート 紅茶 ◎ババロア いちごババロア・いちごソース	抹茶蒸しパン レモンティー
夕 食	◎ソフト食 ごはん 和風ミートローフ カリフラワーの梅和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のごま焼き 冬瓜のかにあんかけ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 味噌おでん ナスとインゲンのごま和え すまし汁	◎ソフト食 中華丼 ごぼうサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉ときのこのボン酢炒め 大豆の煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 麻婆豆腐 オクラのおろし和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 れんこんと昆布の煮物 みそ汁

*都合により献立を変更することがあります。