２０２３年１０月　月間献立表

（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（たらこ）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 大根の金平風 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) ｷｬﾍﾞﾂのソテー 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ 明太子
昼 赤飯　つぼ漬 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　味噌汁(玉葱) 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（バナナ） 里芋とイカの煮物	昼 五目御飯　フルーツ（甘夏缶） もやしのラー油炒め チンゲン菜の辛子和え 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ	昼 米飯　ポテトサラダ 魚のポン酢煮　味噌汁（葉大根） 付）花人参　マスカットゼリー 小松菜の炒め	昼 米飯　わかめスープ 八宝菜　ふかし芋 ブロッコリー炒め 柚子白菜	昼 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え さんまの塩焼き　味噌汁（白菜） 付)大根・カボス　ヨーグルト カボチャの煮物	昼 ツナサンド（ケア　トマトのサラダ クロワッサン（ケア　コーンポタージュ ハンバーグ　ゆずゼリー 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	昼 米飯　小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚の照焼き　あおさ汁 付）花人参　かぼちゃババロア じゃが芋のｵｸﾗｿｰｽ
夕 米飯　刺身こんにゃく 豚肉のしぐれ煮　吸い物（もずく） 付）オクラ　野菜たっぷりゼリー アスパラ炒め	夕 米飯　中華サラダ 魚の味噌煮　中華コーンスープ 付）いんげん　ストロベリーババロア レバニラ炒め	夕 麦ご飯170ｇ　吸い物（花麩） 牛肉の塩だれ炒め　フルーツ（白桃缶） 和風チリコンカン ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和	夕 米飯　シラスと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き　団子汁 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　黒ゴマプリン 青梗菜の煮びたし	夕 ハヤシライス ひじきのサラダ 福神漬 フルーツ（バナナ）	夕 五穀ご飯170ｇ　吸い物（そうめん） 魚の味噌野菜あんかけ　フルーツ（みかん缶） れんこんの炒め煮 オクラのなめ茸和え	夕 米飯　ﾓﾔｼとちくわの和え物 のっぺ煮　味噌汁（切り干大根） 付）絹さや　フルーツ（洋梨缶） 湯豆腐
８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) ししゃも ふりかけ（おかか）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 高菜オムレツ 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(切り干し大根) 目玉焼き 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃが芋) ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 明太子	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） もろみ
昼 米飯　吸い物（はんぺん） 牛肉の柳川風　フルーツ（オレンジ） ほうれん草の炒め しば漬け	昼 麦ご飯170ｇ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え 魚のレモン焼き　味噌汁(しめじ) 付）玉葱のソテー　水ようかん 冬瓜のそぼろあん	昼 おにぎり とんこつラーメン 小松菜のシラス和え フルーツ（バナナ）	昼 魚の煮付　キャベツの白和え 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　吸い物（そうめん） 鶏肉と青梗菜のｵｲｽﾀｰ　いちごゼリー	昼 牛肉のごま醤油煮　マカロニサラダ 付）花人参　吸い物（もずく） 里芋のゆず味噌かけ　杏仁ゼリー	昼 白身魚の甘酢あんかけ　味噌汁（わかめ） しゅうまい　フルーツ（柿） ﾎｳﾚﾝｿｳのゆかり和え	昼 牛丼　メロンゼリー さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ かっぱ漬（ケアデイ） 味噌汁（おつゆ麩）
夕 米飯　白菜の辛子和え 魚の煮付　赤だし汁（なめこ） 付）かぼちゃ　パインゼリー ごろごろｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	夕 米飯　胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 チキンソテー　吸い物（茶そば） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（黄桃缶） れんこんのカレー炒め	夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ アジフライ　吸い物（てまり麩） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　チョコババロア さつま芋のレモン煮	夕 鶏肉のトマトソース煮　わかめスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ　フルーツ（パイン缶） バンサンスー	夕 白身魚の幽庵焼き　桜大根漬 付）オクラ　山菜汁 白菜とﾁｸﾜの煮びたし　フルーツ（りんご）	夕 豚肉の生姜焼き　うの花 付）絹さや　吸い物（かまぼこ） ひじき煮　チーズヨーグルト	夕 米飯　中華スープ 魚のおろし煮　フルーツ（白桃缶） 春雨チャプチェ 白菜のごま和え
１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) スクランブルエッグ ふりかけ（たらこ）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩さば（朝） 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) しっとり卵の花 たいみそ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 大豆の根菜煮 もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 明太子
昼 米飯　高菜漬 魚の香味焼き　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（オレンジ） 肉団子の甘酢あん	昼 ポークカレー コールスローサラダ らっきょう漬 フルーチェ（いちご）	昼 米飯　小松菜の塩昆布和え 魚のムニエル　味噌汁（しめじ） 付）ｱｽﾊﾟﾗソテー　ふかし芋 根菜の塩きんぴら	昼 栗ご飯　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 豚肉の味噌漬け焼き　煮豆（金時豆） 和風ビーフン煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え	昼 ハムサンド　コールスローサラダ レーズンパン　ミネストローネ 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮（ケ・デ　オレンジｾﾞﾘｰ ｱｽﾊﾟﾗの炒め（ケ・デ	昼 米飯　ほうれん草のおかか和 魚のバター醤油焼き　豚汁 付）花人参　マロンケーキ 茄子とﾋﾟｰﾏﾝのｹﾁｬｯﾌﾟ	昼 五穀ご飯170ｇ　桜大根漬 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　中華春雨スープ 付）ブロッコリー　フルーツ（柿） 淡色野菜のｶﾞｰﾘｯｸソテ
夕 米飯　味噌汁(しめじ) 牛肉の焼肉風　マスカットゼリー ふろふき大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆず和え	夕 米飯　赤だし汁（あおさ） 魚の酒蒸し　フルーツ（みかん缶） ニラ玉炒め オクラのなめ茸和え	夕 米飯　中華サラダ チキン南蛮　吸い物（花麩） 付）玉葱のソテー　パインゼリー 大根のちりめんあん	夕 米飯　白菜のドレ和え 魚のごま醤油煮　味噌汁(えのき) 付）オクラ　キャラメルプリン れんこんのカレー炒め	夕 チンゲン菜の辛子和え サンマの塩焼き　味噌汁（人参） 付)大根・レモン　フルーツ（バナナ） 湯豆腐	夕 米飯　吸い物（花かまぼこ） 肉じゃが　フルーツ（洋梨缶） もやしのラー油炒め 小松菜のごま和え	夕 米飯　ﾚﾀｽの甘酢和え 魚のマヨネーズ焼き　コンソメスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　黒ゴマプリン カボチャの煮物
２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) ひじきの炒め煮 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 目玉焼き 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) ニラ玉炒め 明太子
昼 米飯　吸い物（かまぼこ） 魚のきのこあんかけ　フルーツ（黄桃缶） 厚揚げと春雨の中華風 しば漬け	昼 おにぎり（うめちり） 肉うどん もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 抹茶水ようかん	昼 米飯　トマトのサラダ 魚の生姜煮　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）花人参　バニラババロア れんこんの金平	昼 米飯　切干大根サラダ 魚のレモン焼き　かき玉汁 付）もやしのソテー　フルーツ（オレンジ） 射込み高野の煮物	昼 きのこご飯　吸い物（はんぺん） 豚肉の青しそ炒め　和菓子（栗） 茄子の肉みそかけ ほうれん草の山吹和え	昼 米飯　胡瓜とﾜｶﾒの酢の物 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　中華スープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　ピーチゼリー じゃが芋のｸﾘｰﾑ煮	昼 かつ丼　フルーチェ（いちご） 青梗菜の煮びたし べったら漬 味噌汁(もやし)
夕 米飯　ほうれん草の白和え 鶏肉のタンドール焼き　味噌汁（そうめん） 付）ｱｽﾊﾟﾗ･ｺｰﾝ　ぶどうゼリー かぶのそぼろ煮	夕 米飯　オクラのゆず和え 魚の塩こうじ焼き　赤だし汁（なめこ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（りんご） ごろごろｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	夕 米飯　山芋おろし 豚肉のソース煮　吸い物（京花麩） 付）絹さや　フルーツ（甘夏缶） 里芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め	夕 米飯　コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮　野菜たっぷりゼリー タイピーエン 柚子白菜	夕 米飯　刺身こんにゃく（青さ） 魚の煮付　味噌汁（里芋） 付）花人参　フルーツ（洋梨缶） カレービーフン	夕 米飯　味噌汁(巻き麩) 牛肉と厚揚げの煮物　フルーツ（みかん） 小松菜とｱｻﾘのｽｰﾌﾟ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え	夕 米飯　吸い物（茶そば） 魚の味噌野菜あんかけ　フルーツ（パイン缶） 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え
２９日	３０日	３１日				
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) いわしのかつお煮 ふりかけ（鮭）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉ねぎ) 五目玉子焼 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） 梅干し	朝	朝	朝	朝
昼 米飯　うの花 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　エノキのコンソメｽｰﾌﾟ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（柿） かぶのそぼろ煮	昼 米飯　味噌汁(巻き麩) 豚肉と大根の煮物　フルーツ（白桃缶） 鶏肉と青梗菜のｵｲｽﾀｰ 桜大根漬	昼 米飯　パンプキンサラダ 魚のパン粉焼き　中華スープ 付）ﾋﾟｰﾏﾝのソテー　和菓子（ｵﾊﾞｹｶﾎﾞﾁｬ） 白菜と天ぷらの煮	昼	昼	昼	昼
夕 米飯　味噌汁（しめじ） 牛肉の塩だれ炒め　コーヒーゼリー 和風チリコンカン 拌三絲	夕 米飯　焼きなす 魚の味噌煮　あおさ汁 付）花人参　ストロベリーババロア ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ	夕 米飯　高菜漬 チキンソテー　味噌汁(もやし) 付）きのこ炒め　フルーツ（りんご缶） ｲﾝｹﾞﾝとｼﾗﾀｷの炒煮	夕	夕	夕	夕

朝	
昼	
夕	

朝	
昼	
夕	

メモ