

2022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									
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	1日 米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) アスパラのペコナー 明太子								
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	味噌汁(もやし) 鶏肉の味噌マヨ焼き イゲンとツナ炒め 高菜漬								
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	加ワラのドレ和え 魚の煮付 付) 花人参 小松菜のしらす炒め								
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ駄) ほうれん草のカチー ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 切昆布大豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(もやし) 大根の金平風 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(しめじ) キャベツのソテー 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) スクランブルエッグ 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) スクランブルエッグ 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) スクランブルエッグ 明太子				
昼	米飯 つば漬 白身魚のマスタード焼き 付) ｸﾞﾘﾝ野菜ﾐｯｽﾞ 南瓜の煮物	昼	米飯 フルーツ(みかん缶) 五目御飯 なすの磯辺煮 ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜の塩昆布和え 清まし汁(HDD昆布)ﾀ	昼	米飯 ポテトサラダ 呉汁 魚のボン酢煮 付) 絹さや ピーマン炒め	昼	米飯 わかめスープ ふかし芋 麻婆豆腐(新) ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜の炒め 柚子白菜	昼	米飯 味噌汁(南瓜) フルーツ(りんご) さんまの塩焼き 里芋とイカの煮物 ｶｯﾌﾟのﾄﾞﾚ和え	昼	米飯 コンソメスープ フルーツ(バナナ) ﾏﾛﾝｸﾞﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ ﾏｯｶﾞｻﾝﾄﾞ(ｸﾞ) 肉まん(ｸﾞ) トマトのサラダ	昼	米飯 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え あおさ汁 かぼちゃﾊﾞﾛｵ 大根のちりめんあん	昼	米飯 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え あおさ汁 かぼちゃﾊﾞﾛｵ 大根のちりめんあん	昼	米飯 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え あおさ汁 かぼちゃﾊﾞﾛｵ 大根のちりめんあん	昼	米飯 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え あおさ汁 かぼちゃﾊﾞﾛｵ 大根のちりめんあん		
夕	米飯 刺身こんにゃく 豚肉のしぐれ煮 付) オクラ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め	夕	米飯 白菜のくるみ和え 中華コンソープ 魚の味噌煮 付) いんげん ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰﾊﾞﾊﾞﾛｵ ﾚﾊﾞﾆﾗ炒め	夕	米飯 吸い物(花麩) フルーツ(白桃缶) 麦ご飯170g 牛肉の塩だれ炒め ﾋﾞｰｽﾞのﾄﾓﾄ煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾞｰﾅｯｸ和え	夕	米飯 エビと胡瓜の酢の物 団子汁 魚の蒲焼き 付) ﾏﾞｰｷｯｯｯ なすの炒め煮	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー ハヤシライス ひじきのサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) ゆずゼリー 五穀ご飯170g 魚の味噌野菜あんかけ れんこんのカレー炒め オクラのなめ茸和え
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日									
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) しっとり卵の花 ふりかけ(おかか)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ駄) 高菜オムレツ 納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のﾌｯﾌﾟﾘ天 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(切り干し大根) 目玉焼き 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(もやし) ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜のペコナー 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば(朝) もろみ		
昼	米飯 吸い物(はんぺん) 牛肉の柳川風 ごろごろｼﾞｬｰﾏﾝﾄﾞ たくあん漬	昼	米飯 ほうれん草のﾀﾞ和え 味噌汁(しめじ) 水ようかん ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜とｸﾞｲﾝのﾀﾞ	昼	米飯 キャベツの白和え 赤だし汁(豆腐) ぶどうゼリー ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜と豚肉の炒め	昼	米飯 マカロニサラダ 牛肉のごま醤油煮 付) 花人参 里芋のゆず味噌かけ	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 チーズヨーグルト さつま芋とﾘﾝｺﾞのﾀﾞ しば漬 味噌汁(南瓜)	昼	米飯 チーズヨーグルト さつま芋とﾘﾝｺﾞのﾀﾞ しば漬 味噌汁(南瓜)	昼	米飯 チーズヨーグルト さつま芋とﾘﾝｺﾞのﾀﾞ しば漬 味噌汁(南瓜)	昼	米飯 チーズヨーグルト さつま芋とﾘﾝｺﾞのﾀﾞ しば漬 味噌汁(南瓜)		
夕	米飯 白菜の辛子和え 魚の梅煮 付) かぼちゃ 豆腐の中華風野菜あん	夕	米飯 吸い物(茶そば) フルーツ(黄桃缶) 淡色野菜のｸﾞｰﾘｯｸﾝ 胡瓜と卵の酢の物	夕	米飯 ｶｯﾌﾟのﾄﾞﾚ和え 吸い物(てまり麩) D-ﾙｰｷ(抹茶) ｷﾞﾝ芋と昆布の煮物	夕	米飯 ｷﾞﾝとﾌｯﾌﾟﾘの甘酢和え わかめスープ フルーツ(パイナップル) Eとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め	夕	米飯 桜大根漬 山菜汁 フルーツ(りんご) 白身魚の幽庵焼き 付) いんげん 白菜の煮物	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(そうめん) メロンゼリー ﾋﾞｼﾞｷとｺﾞﾓの炒め煮	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(そうめん) メロンゼリー ﾋﾞｼﾞｷとｺﾞﾓの炒め煮	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(そうめん) メロンゼリー ﾋﾞｼﾞｷとｺﾞﾓの炒め煮	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(そうめん) メロンゼリー ﾋﾞｼﾞｷとｺﾞﾓの炒め煮	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(そうめん) メロンゼリー ﾋﾞｼﾞｷとｺﾞﾓの炒め煮		
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日									
朝	米飯 バック牛乳 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 バック牛乳 味噌汁(もやし) 五目玉子焼 切昆布大豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 塩鮭(朝) 切昆布大豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(南瓜) ほうれん草のペコナー 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) ほうれん草の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) いわしの梅煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 大豆の煮物 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 大豆の煮物 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 大豆の煮物 明太子		
昼	米飯 高菜漬 魚の香味焼き 付) ﾏﾞｰｷｯｯｯ 南瓜の煮物	昼	米飯 ほうれん草のﾀﾞ和え 味噌汁(しめじ) 水ようかん ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜とｸﾞｲﾝのﾀﾞ	昼	米飯 小松菜の塩昆布和え ミネストローネ ふかし芋	昼	米飯 白菜のくるみ and え 清まし汁(HDD昆布) 煮豆(金時豆)	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え	昼	米飯 味噌汁(わかめ) フルーツ(柿) 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい れんこんのゆかり和え		
夕	米飯 白菜のゆず和え 牛肉と里芋の煮物 付) 絹さや ふるふき大根	夕	米飯 赤だし汁(あおさ) フルーツ(みかん缶) 魚の酒蒸し ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｰ炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 ｷﾞﾝとﾌｯﾌﾟﾘの甘酢和え 吸い物(花麩) ﾊﾞｲﾝゼﾘｰ 野菜のひろそうす	夕	米飯 ｶｯﾌﾟのﾄﾞﾚ和え 味噌汁(えのき) キャラメルプリン なすのひき肉あん	夕	米飯 小松菜の辛子和え 味噌汁(人参) オレンジゼリー 湯豆腐	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え		
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日									
朝	米飯 バック牛乳 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 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ 納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) 金平ごぼう 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) こんにゃくの炒り煮 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭(朝) 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) キャベツのコンソメ煮 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) キャベツのコンソメ煮 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) アスパラのペコナー 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) アスパラのペコナー 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) アスパラのペコナー 明太子		
昼	米飯 吸い物(かまぼこ) 魚のきのこあんかけ ｷﾞﾝの甘辛味噌炒め つば漬	昼	米飯 ほうれん草の白和え 味噌汁(そうめん) 黒ゴマプリン れんこんの炒め煮	昼	米飯 豆腐とトマトのサラダ あおさ汁 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｵ	昼	米飯 かき玉汁 フルーツ(オレンジ) 海老チリ風 高野豆腐の含め煮 高菜漬	昼	米飯 吸い物(はんぺん) 杏仁豆腐 豚肉の青しそ炒め ﾌﾞﾗｯｸﾞ菜のあんかけ ほうれん草の山吹和え	昼	米飯 胡瓜とｸﾞｲﾝの酢の物 けんちん汁 ピーチゼリー ｲﾝﾞﾝとｼﾞﾝの炒め 味噌汁(もやし)	昼	米飯 小松菜のしらす炒め べつたら漬 味噌汁(もやし)	昼	米飯 小松菜のしらす炒め べつたら漬 味噌汁(もやし)	昼	米飯 小松菜のしらす炒め べつたら漬 味噌汁(もやし)	昼	米飯 小松菜のしらす炒め べつたら漬 味噌汁(もやし)		
夕	米飯 ほうれん草の白和え 味噌汁(そうめん) 黒ゴマプリン れんこんの炒め煮	夕	米飯 赤だし汁(あおさ) フルーツ(みかん缶) 魚の酒蒸し ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｰ炒め オクラのなめ茸和え	夕	米飯 ｷﾞﾝとﾌｯﾌﾟﾘの甘酢和え 吸い物(花麩) ﾊﾞｲﾝゼﾘｰ 野菜のひろそうす	夕	米飯 ｶｯﾌﾟのﾄﾞﾚ和え 味噌汁(えのき) キャラメルプリン なすのひき肉あん	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え	夕	米飯 山芋おろし 吸い物(かにかま) フルーツ(洋梨缶) きゃべつのラー油炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ 和え		
30日		31日		メモ																	
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ駄) いわしのかつお煮 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉ねぎ) 塩さば(朝) 切昆布大豆																		
昼	米飯 うの花 白身魚のマスタード焼き 付) ｸﾞﾘﾝ野菜ﾐｯｽﾞ 里芋のそぼろ煮	昼	米飯 味噌汁(巻き麩) 中華スープ 豚肉と大根の煮物 しらすと小松菜の炒め 桜大根漬																		
夕	米飯 味噌汁(しめじ) ストロベリーﾊﾞﾊﾞﾛｵ	夕	米飯 焼きなす あおさ汁 魚の味噌煮 付) 花人参 ｺｰﾋｰゼﾘｰ																		