



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)			黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ ミートボール(オニオソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼			赤飯 すまし汁 鶏肉の秋色野菜あん 五目煮 大根の柚子醤油和え	ごはん 味噌汁 茹で豚の胡麻だれ 南瓜と海老つみれの含め煮 白桃缶	ごはん 味噌汁 サーモンのバター焼 切り昆布の煮付け 青菜の和え物	ごはん 味噌汁 厚揚げのスタミナ炒め かぶのあんかけ ほうれん草のゆかり和え	★カレーの日★ ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーのソテー 福神漬
3時			みかんフルーチェ	杏仁ムース	ヨーグルトムース	芋ようかん	★喫茶の日★ パインゼリー
夕			ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 牛蒡とさつま揚げのきんぴら とろろ芋	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 白菜のとろみ煮 冷奴	ごはん 中華スープ 豚肉と青梗菜のオニオソース炒め ブロッコリーの中華あん 洋梨缶	ごはん コンソメスープ 蒸し魚のトマトソース アスパラのソテー ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 もやしとニラの塩炒め 梅とろろ芋
日計			エネルギー - 1501kcal 蛋白質 57.2g 脂質 46.4g 食塩 7.8g	エネルギー - 1398kcal 蛋白質 59.7g 脂質 31.9g 食塩 7.3g	エネルギー - 1563kcal 蛋白質 61.0g 脂質 50.4g 食塩 7.2g	エネルギー - 1437kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.9g 食塩 6.0g	エネルギー - 1478kcal 蛋白質 52.6g 脂質 47.8g 食塩 7.1g
パン			エネルギー - 1510kcal 蛋白質 57.7g 脂質 50.9g 食塩 8.6g	エネルギー - 1427kcal 蛋白質 61.0g 脂質 33.7g 食塩 7.8g	エネルギー - 1610kcal 蛋白質 63.4g 脂質 53.6g 食塩 8.2g	エネルギー - 1481kcal 蛋白質 57.9g 脂質 41.7g 食塩 7.4g	エネルギー - 1504kcal 蛋白質 54.0g 脂質 49.6g 食塩 7.6g



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増





	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	中華丼 野菜の金平	ごはん 味噌汁 たらのみぞれあんかけ がんもと根菜煮 春菊のお浸し	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：白身魚の蒲焼風 B：かに玉 キャベツ炒め サツマイモサラダ	★ハンバーグの日★ ごはん 味噌汁 ハンバーグの和風茸ソース かぶの白煮 ブロッコリーの和風和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のやわらか煮込み マカロニソテー 黄桃缶	★めんの日★ ちゃんぽん 餃子 中華風和え物	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：豚肉のおろしがけ B：海老と豆腐の塩炒め ぜんまい煮 竹輪と胡瓜の和え物
3時	★おやつバイキング★	杏仁豆腐	チョコババロア	水ようかん(抹茶)	ほうじ茶プリン	いちごババロア	★イクトス★ ピーチゼリー
夕	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き 冬瓜の煮物 りんご缶	ごはん コーンポタージュ 鶏と彩り野菜のグリエ 野菜ソテー さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき煮 牛蒡炒め とろろ芋	ごはん すまし汁 赤魚の味噌漬け焼 揚げ茄子の煮びたし ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぶりの塩麹焼き さつま芋の胡麻炒め 冷奴	ごはん コンソメスープ チキンピザソース 隠元とツナのソテー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 ますのバター醤油蒸し かぼちゃの煮物 胡麻ダレ冷奴
A	エネルギー 1439kcal 蛋白質 52.9g 脂質 46.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 62.4g 脂質 53.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 73.7g 脂質 48.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39.0g 食塩 5.8g
B			エネルギー 1579kcal 蛋白質 62.7g 脂質 47.2g 食塩 7.3g				エネルギー 1331kcal 蛋白質 58.0g 脂質 32.0g 食塩 6.8g
パ	エネルギー 1465kcal 蛋白質 54.2g 脂質 48.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 61.5g 脂質 41.3g 食塩 8.0g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 62.8g 脂質 45.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 65.6g 脂質 57.6g 食塩 8.4g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 74.9g 脂質 50.3g 食塩 9.4g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40.8g 食塩 6.3g
B			エネルギー 1589kcal 蛋白質 63.4g 脂質 51.7g 食塩 8.1g				エネルギー 1357kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.8g 食塩 7.3g



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	大根のそぼろあんかけ ニラ玉 ハムステーキ フルーツ、香の物、ご飯 ヨーグルト	豆腐ステーキ チャプチェ 金平ごぼう フルーツ、香の物、ご飯 ヨーグルト	おろしハンバーグ きのこの炒め物 ひじき煮 金時豆、香の物、ご飯 ヨーグルト
（パン）	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンポキポキタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	 <p>◎16(水)昼食～21(月)夕食の食事について◎ 厨房の床工事に伴い当施内での調理ができないため、外部に注文したお弁当を提供させていただきます。また、食器洗浄ができないため、食器も使い捨てのものを使わせていただきます。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。</p>		
昼	スパゲティミートソース ポトフ 	ごはん 中華スープ 肉団子の麻婆あん 焼売 もやしの中華風酢物	きのこおこわ 味噌汁 さばの塩焼き ごぼうの煮物 小松菜の錦糸和え 	油淋鶏ユリイチ 大根のごま酢サラダ 竹輪煮 三食豆 香の物、ご飯、味噌汁	回鍋肉林コロー、春巻き 韓国風サラダ 大豆の煮もの 人参しりしり 香の物、ご飯、味噌汁	こぶしメンチカツ ビーフン ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物、ご飯、味噌汁	アジの甘酢あん かに風味春雨サラダ 茄子の生姜醤油 大学芋 香の物、ご飯、味噌汁
3時	★おやつバイキング★	プリン	青りんごゼリー	マンゴープリン 人参りんごジュース	コーヒー牛乳プリン アップルジュース	プリン オレンジジュース	抹茶プリン アップルジュース
夕	ごはん 味噌汁 めばるの唐揚げ かぶの含め煮 白桃缶	ごはん 味噌汁 ほっけの柚香焼き ビーフンソーテー とろろ芋 	ごはん すまし汁 鶏肉のパン粉焼き かぶの煮物 マッシュ南瓜	豚肉の中華旨煮 野菜コロッケ 田舎煮 さつま芋のレモンあん 香の物、ご飯、味噌汁	サーモンフライ カクテルサラダ 小松菜のピーナッツ和え コーン焼売 香の物、ご飯、味噌汁	鶏天 野菜あん 切干大根のそぼろ炒め 玉ねぎ棒 つきこんの味噌炒め 香の物、ご飯、味噌汁	豚肉と厚揚げの味噌炒め カレーコロッケ 水餃子 玉ねぎボール 香の物、ご飯、味噌汁
日計	エネルギー 1514kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 55.0g 脂質 53.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 59.9g 脂質 38.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 49.5g 脂質 39.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 45.9g 脂質 44.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 48.8g 脂質 44.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 47.5g 脂質 28.8g 食塩 8.1g
パン	エネルギー 1541kcal 蛋白質 65.3g 脂質 43.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 55.4g 脂質 57.6g 食塩 9.3g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 62.9g 脂質 42.0g 食塩 7.9g				



10月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝	チキンの香草パン粉焼き ミオムレツ、きのこソテー 小松菜のピーナッツ和え 甘辛肉団子、香の物、ご飯 ヨーグルト	ハムステーキ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 三色豆、香の物、ご飯 ヨーグルト	卵雑炊 厚揚げの煮物 パンプキンサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し 豆サラダ 牛乳	白菜の雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)			食パン クリームポタージュ 厚揚げの煮物 パンプキンサラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	オムレツオムライス あさりと大根のしぐれ煮 ピリ辛のつきこん炒め ウィンナーソーセージ 香の物、ご飯、味噌汁	えびかつのタルトがけ チャプチェ がんと煮 青菜の炒め物 香の物、ご飯、味噌汁	ごはん 味噌汁 とんかつ 蓮根の土佐煮 わかめとカリフラワーのサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 牛蒡の金平 里芋のマヨポンサラダ	ごはん 味噌汁 鱈の照り焼き 青菜のバター醤油炒め おろし和え	★カレーの日★ 茄子キーマカレー コンソメスープ 野菜のトマト煮 福神漬	★ご当地メニュー(福井)★ 焼きさば散らし寿司 味噌汁 里芋のころ煮 焼厚揚げ
3時	豆乳プリン 人参ルズジュース	マンゴープリン オレンジジュース	マンゴープリン	★イクトス★ オレンジゼリー	コーヒープリン	栗ようかん	★喫茶の日★
夕	チキン南蛮 イタリアンサラダ ポテトフライ フルーツ 香の物、ご飯、味噌汁	ポークチャップ 田舎煮 かに風味焼売 うぐいす豆 香の物、ご飯、味噌汁	ごはん 味噌汁 たらのみりん焼き 大根の煮物 とろろ芋	ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き 大豆とひじきの煮物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポークチャップ ピーマン炒め りんご缶	ごはん 味噌汁 ますの南蛮漬 キャベツの炒め物 冷奴	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 隠元とツナのソテー マッシュ南瓜
日計	エネルギー 1590kcal 蛋白質 50.7g 脂質 52.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 43.7g 脂質 46.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 52.9g 脂質 46.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 61.0g 脂質 36.5g 食塩 6.5g
パン			エネルギー 1569kcal 蛋白質 54.6g 脂質 49.1g 食塩 8.0g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 63.1g 脂質 50.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 57.9g 脂質 49.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 60.4g 脂質 39.1g 食塩 6.7g



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>10月29日(火)は、 そば打ちのデモンストラーションを行います。 職人さんが目の前でそばを打って、のし、切っていきます。 昼食は生そばをゆでて、天ぷらや季節の果物「柿」も付きますので、お楽しみに！</p> </div>	
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳		
昼	焼き豚丼 白菜のとろとろ煮 	ごはん 中華スープ たらの韓国風焼き ビーフン炒め キャベツのナムル	★そばイベント★ かけそば 天麩羅 春菊の錦和え 柿 	ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼き がんもの煮物 いんげんの塩昆布和え	★ハロウィーン★ エビピラフ パンプキンスープ 豆腐野菜バーグ カラフル野菜ソテー ぶどうゼリー 		
3時	★おやつバイキング★	キャラメルプリン 	いちごフルーチェ	ピーチムース 	かぼちゃババロア 		
夕	ごはん 味噌汁 赤魚の焼き浸し 大根のきんぴら 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 さつま芋の甘煮 冷奴 	ごはん 味噌汁 かれいの煮物 切干大根の胡麻炒め とろろ芋	ごはん すまし汁 めばるの梅干し風味煮 茄子の味噌炒め 胡麻ダレ冷奴 	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き もやしと竹輪の炒め物 りんご缶		
日計	エネルギー 1425kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.0g 脂質 33.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 59.1g 脂質 38.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44.1g 食塩 7.0g		
パン	エネルギー 1451kcal 蛋白質 53.8g 脂質 42.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 56.4g 脂質 44.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 60.4g 脂質 40.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1679kcal 蛋白質 60.1g 脂質 47.3g 食塩 8.0g		