



10月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	しらすわかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
	食パン・ジャム パンポキポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳		食パン・ジャム パンポキポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	ハヤシライス 千切り野菜サラダ 	★郷土料理～宮崎県★ ごはん 冷や汁 さばの塩焼き 宮崎おでん 里芋ぬた和え 	ごはん 味噌汁 タラの蒲焼き 五目煮 いんげんの和風マヨ和え	赤飯 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 	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き なす田楽 サツマイモサラダ
3時	★おやつバイキング★	マスカットゼリー	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◆ 
夕	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 青菜のソテー 胡麻ダレ冷奴 	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 マッシュ南瓜(おかか醤油)	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 大根のくず煮 とろろ芋 	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 白菜のとりみ煮 冷奴	ごはん 中華スープ 豚肉のオyster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 1508kcal 蛋白質 52.8g 脂質 47.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 59.8g 脂質 51.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 54.5g 脂質 41.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 54.8g 脂質 46.0g 食塩 6.6g
パン	エネルギー 1541kcal 蛋白質 53.3g 脂質 48.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 59.8g 脂質 51.9g 食塩 6.8g		エネルギー 1411kcal 蛋白質 60.1g 脂質 32.4g 食塩 8.7g		エネルギー 1480kcal 蛋白質 59.0g 脂質 37.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 57.4g 脂質 44.7g 食塩 7.4g



10月の献立表(常食)



ケアタウン成増

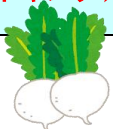
	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ジャーマンポテト ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	ゆかり大根雑炊 筑前煮 牛乳
	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パン粉キッシュ 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳 		食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム パン粉キッシュ 筑前煮 牛乳
昼	★カレーの日★ ポークカレー 彩りサラダ 	★十五夜★ さといも炊き込みごはん 味噌汁 たらのみぞれあんかけ がんと野菜の炊き合わせ 春菊のお浸し 	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	ごはん 味噌汁 白身魚の蒲焼風 キャベツ炒め サツマイモサラダ 	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 味噌汁  豚肉のおろしがけ ぜんまい煮 竹輪と胡瓜の和え物	★めんの日★ ちゃんぽん 餃子 中華風和え物
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 コンソメスープ 鶏と彩り野菜のグリエ 野菜ソテー 冷奴	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 鶏肉のすき煮 牛蒡炒め マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁  ぶりの塩麹焼き さつま芋の胡麻炒め とろろ芋	ごはん コーンポタージュ 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
日計	エネルギー 1523kcal 蛋白質 60.6g 脂質 52.0g 食塩 6.2g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 66.1g 脂質 40.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 52.1g 脂質 37.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 57.4g 脂質 46.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 51.3g 脂質 37.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 64.8g 脂質 47.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 66.1g 脂質 37.4g 食塩 8.7g
パン	エネルギー 1553kcal 蛋白質 59.7g 脂質 54.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.2g 食塩 7.5g		エネルギー 1573kcal 蛋白質 61.1g 脂質 46.5g 食塩 7.5g		エネルギー 1589kcal 蛋白質 68.1g 脂質 50.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 68.6g 脂質 40.2g 食塩 9.4g



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝	五目雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	鮭わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
	食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳		食パン・ジャム パンフキンポタージュ がんもの煮物 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム パンフキンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	中華丼 野菜の金平 	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 	ごはん コンソメスープ 肉じゃが 白菜と苳の炒め物 スナッパの和風和え	★おこわの日★ 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 	ごはん 味噌汁 めばるの唐揚げ かぶの含め煮 蒸し野菜サラダ	ごはん 味噌汁 鶏と葱の煮物 冬瓜の白煮 竹輪と胡瓜の和え物 	ごはん 味噌汁 白身魚のみぞれあんかけ 里芋と人参の煮物 いんげんのポン酢和え
3時	★おやつバイキング★	プリン	青りんごゼリー	パインゼリー	水ようかん(抹茶)	ほうじ茶プリン	いちごババロア
夕	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(カレー風味) 	ごはん 味噌汁 ほっけの柚香焼き ビーフンソテー のり佃煮	ごはん すまし汁 赤魚の西京味噌焼 ぜんまい煮 とろろ芋 	ごはん 味噌汁 千草焼卵 里芋のうすくず煮 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしがけ 牛蒡炒め ヨーグルト 	ごはん すまし汁 ぶりの味噌焼き さつま芋の胡麻炒め 冷奴	ごはん コンソメスープ チキントマト煮 小松菜のソテー 洋梨缶 
日計	エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.5g 脂質 46.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 58.0g 脂質 46.0g 食塩 8.3g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 50.3g 脂質 34.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 62.1g 脂質 48.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 50.6g 脂質 39.0g 食塩 7.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 60.8g 脂質 39.2g 食塩 7.0g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 54.5g 脂質 26.9g 食塩 5.9g
パン	エネルギー 1556kcal 蛋白質 60.4g 脂質 48.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 58.9g 脂質 47.4g 食塩 9.7g		エネルギー 1501kcal 蛋白質 62.0g 脂質 47.5g 食塩 7.6g		エネルギー 1494kcal 蛋白質 62.9g 脂質 42.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 56.6g 脂質 29.7g 食塩 6.5g



10月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝	鶏雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのご雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	わかめ雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	ゆかり雑炊 筑前煮 牛乳
	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳		食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	スパゲティクリームソース ポトフ 	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: さばの塩焼き B: 鶏肉の香味ダレ ごぼうの煮物 小松菜の和え物	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	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: ポークチャップ B: ハンバーグデミソース 青菜のバター醤油炒め おろし和え 	ごはん 味噌汁 ますの南蛮漬 じゃが芋のバター醤油炒め 切干大根の和風サラダ	★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 
3時	★おやつバイキング★	ピーチゼリー	マンゴープリン	★イクトス★ オレンジゼリー 	パンナコッタ 	栗ようかん	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 かれのバター醤油蒸し かぼちゃの煮物 青シソ冷奴	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 ビーフンソテー 白桃缶 	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 鰯の照り焼き ピーマン炒め りんご缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き キャベツの炒め物 中華風冷奴 	ごはん 味噌汁 ぶりの蒲焼風 隠元とツナのソテー マッシュ南瓜
A	エネルギー 1416kcal 蛋白質 66.9g 脂質 32.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 59.3g 脂質 49.8g 食塩 6.0g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 48.9g 脂質 37.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 61.2g 脂質 41.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 52.3g 脂質 43.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 55.0g 脂質 46.5g 食塩 7.1g
B		エネルギー 1448kcal 蛋白質 59.2g 脂質 43.0g 食塩 5.9g			エネルギー 1436kcal 蛋白質 46.9g 脂質 40.5g 食塩 6.8g		
パン	エネルギー 1452kcal 蛋白質 66.1g 脂質 34.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 59.0g 脂質 50.5g 食塩 6.9g		エネルギー 1478kcal 蛋白質 62.2g 脂質 43.6g 食塩 7.7g		エネルギー 1481kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.1g 食塩 7.0g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 58.4g 脂質 49.9g 食塩 8.3g
B		エネルギー 1472kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.7g 食塩 6.8g					



10月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	しらすわかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	
	食パン・ジャム パンプキンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パンプキンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	
昼	焼き豚丼 白菜のとろろ煮 	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	★ご当地メニュー(山形県)★ 栗ご飯  芋煮汁  鶏のゆかり焼き 青菜の菊花和え おろし白桃 	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	★そばイベント★ ざるそば 天麩羅 春菊の錦和え 柿 	★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 カリフラワーとパプリカのサラダ 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	水ようかん(こしあん)	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 鶏肉の塩麴煮 さつま芋の甘煮 のり佃煮	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 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め物 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	
日計	エネルギー 1382kcal 蛋白質 52.6g 脂質 39.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 53.5g 脂質 28.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 59.0g 脂質 28.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 58.0g 脂質 38.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 51.5g 脂質 35.3g 食塩 8.0g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.9g 食塩 7.0g	
パン	エネルギー 1415kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 53.5g 脂質 28.9g 食塩 7.5g		エネルギー 1411kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.5g 食塩 8.6g		エネルギー 1583kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.5g 食塩 8.0g	