

令和6年10月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮びたし ヨーグルト 435Kcal	ロールパン クリームシチュー 和風サラダ 果物 りんごジュース 490Kcal	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き わさび和え みそ汁 栄養ゼリー 506Kcal
22 (火)	ご飯 みそ汁 たまご焼き ごま和え ヨーグルト 367Kcal	ご飯 魚のおろし煮 落とがんとどき煮 酢味噌かけ 果物 576Kcal	ご飯 カジキの竜田揚げ ささみとほうれん草の和え物 みそ汁 ムース 489Kcal
23 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め ヨーグルト 426Kcal	ご飯 豚肉煮 きんぴらごぼう 辛子和え 果物 510Kcal	ご飯 サワラの西京漬 オクラのなめこ和え けんちん汁 プリン 475Kcal
24 (木)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ヨーグルト 437Kcal	カニちらしすし 揚げだし豆腐のきのこあんかけ 即席漬け 果物 470Kcal	ご飯 鶏のカレー風味 春雨サラダ みそ汁 ビタミンゼリー 510Kcal
25 (金)	ご飯 みそ汁 温泉卵 ひじき煮 ヨーグルト 446Kcal	ご飯 マーボー茄子 シュウマイ ごま酢和え ゼリー、牛乳 481Kcal	ご飯 魚の磯蒸し ほうれん草くるみ和え 豚汁 ようかん 494Kcal
26 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト 455Kcal	ご飯 赤魚の粕漬 肉じゃが 酢のもの 果物 453Kcal	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 とろろいも みそ汁 チョコプリン 504Kcal
27 (日)	雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト 429Kcal	ご飯 白身魚のフライ 切干煮 おかか和え 果物、ドリンクヨーグルト 544Kcal	ご飯 肉団子と野菜の甘酢煮 もやしのナムル みそ汁 栄養ゼリー 460Kcal
28 (月)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 おろし和え ヨーグルト 475Kcal	焼きそば 煮豆 なすの辛子酢和え 果物 牛乳 479Kcal	ご飯 サケのムニエル 生姜醤油和え みそ汁 小豆煮 455Kcal
29 (火)	ご飯 みそ汁 オムレツ ほうれんそうのしらす和え ヨーグルト 342Kcal	ご飯 サバのみそ煮 里芋と人参煮 酢のもの 果物 569Kcal	ご飯 鶏のトマトソース キャベツのごましょうゆ和え みそ汁 豆乳デザート 542Kcal
30 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとコーンのソテー ヨーグルト REF!	挽肉のカレー とんかつ アスパラサラダ 福神漬け ゼリー REF!	ご飯 筑前煮 ごま和え みそ汁 栄養ゼリー REF!
31 (木)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮ひたし ヨーグルト 406Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き カボチャコロケ おかか和え ハロウィンデザート 593Kcal	ご飯 ハンバーグ 梅しそ和え みそ汁 黒ゴマプリン 428Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

令和6年10月 予定献立表

ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (月)	333Kcal 粥 みそ汁 目玉焼き 煮びたし ヨーグルト	415Kcal パン粥 コーヒー風味 クリームソース煮 トマトゼリー 果物 りんごジュース	496Kcal 粥 豚肉の塩こうじ焼き わさび和え みそ汁 栄養ゼリー
22 (火)	373Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き ごま和え ヨーグルト	508Kcal 粥 魚のおろし煮 ごまとうふ 酢味噌かけ 果物	430Kcal 粥 天ぷら (ソフト) おひたし みそ汁 ムース
23 (水)	338Kcal 粥 みそ汁 納豆 野菜炒め ヨーグルト	531Kcal 粥 豚肉煮 きんぴらごぼう 辛子和え 果物	348Kcal 粥 みそ煮 海苔和え すまし汁 プリン
24 (木)	344Kcal 粥 みそ汁 ほたてのムース 枝豆ゼリー ヨーグルト	404Kcal 粥 オーロラソース 揚げだし豆腐のきのこあんかけ 即席漬け 果物	477Kcal 粥 鶏のカレー風味 グリーンピース甘煮 みそ汁 ビタミンゼリー
25 (金)	336Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 ひじき煮 ヨーグルト	453Kcal 粥 マーボー茄子 シュウマイ 梅和え ゼリー、牛乳	441Kcal 粥 魚の磯蒸し くるみ和え みそ汁 ようかん
26 (土)	357Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	388Kcal 粥 煮魚 肉じゃが おひたし 果物	457Kcal 粥 豚肉のしゃぶしゃぶ風 とろろいも みそ汁 チョコプリン
27 (日)	386Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	453Kcal 粥 フライ (ソフト) 切干煮 おひたし 果物、ドリンクヨーグルト	380Kcal 粥 肉団子と野菜の甘酢煮 サラダ みそ汁 栄養ゼリー
28 (月)	375Kcal 粥 みそ汁 ごまとうふ おろし和え ヨーグルト	424Kcal 粥 照り焼き風 煮豆 なすの辛子酢和え 果物、牛乳	414Kcal 粥 魚のバター風味 生姜しょうゆかけ みそ汁 小豆煮
29 (火)	347Kcal 粥 みそ汁 オムレツ ほうれんそうゼリー ヨーグルト	514Kcal 粥 みそ煮 里芋と人参煮 くるみ和え 果物	521Kcal 粥 鶏のトマトソース キャベツのごましょうゆ和え みそ汁 豆乳デザート
30 (水)	REF! 粥 みそ汁 納豆 きんぴら ヨーグルト	REF! カレーと粥 フライ (ソフト) トマトゼリー 福神漬け ゼリー	REF! 粥 筑前煮 ごま和え みそ汁 栄養ゼリー
31 (木)	367Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	452Kcal 粥 みそ煮 カボチャ煮 おひたし ハロウィンデザート	410Kcal 粥 ハンバーグ 梅和え みそ汁 黒ゴマプリン

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム