

# 月間献立表

令和1年10月

ケアサポートセンター十思

|    |                                                                                   | 2019年10月1日(火)                             | 2019年10月2日(水)                                | 2019年10月3日(木)                                 | 2019年10月4日(金)                                         | 2019年10月5日(土)                                   |                                                 |                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食 |  | 米飯<br>ひじきとちくわの煮物<br>厚焼き玉子<br>味噌汁<br>牛乳    | 菓子パン<br>野菜のポトフ<br>ソファール                      | 米飯<br>鶏肉五目煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳               | 米飯<br>ちくわの煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳                      | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                      |                                                 |                                              |
|    |                                                                                   | 米飯<br>肉団子スープ<br>マカロニサラダ<br>マンゴプリン         | 米飯<br>焼肉<br>和え物<br>りんごゼリー<br>スープ             | 米飯<br>酢鶏<br>ナムル<br>オレンジゼリー<br>中華スープ           | 米飯<br>和風オムレツ<br>和え物<br>黒蜜ゼリー<br>味噌汁                   | 米飯<br>豚しゃぶ<br>サラダ<br>ぶどうゼリー<br>味噌汁              |                                                 |                                              |
|    |                                                                                   | 米飯<br>銀鮭塩焼き<br>卵いため<br>フルーツカクテル<br>味噌汁    | 米飯<br>鱈みそ焼き<br>おから<br>コンポート (白桃)<br>吸い物      | 米飯<br>アラカルト<br>さつまいもきんとん<br>フルーツ (バナナ)<br>味噌汁 | 米飯<br>ブイヤベース風<br>豆腐サラダ<br>コンポート (りんご)                 | 米飯<br>カレイチーズ焼き<br>かぼちゃマリネ<br>コンポート (みかん)<br>スープ |                                                 |                                              |
|    |                                                                                   | 1527kcal<br>62.0g<br>51.6g<br>8.1g        | 1275kcal<br>49.5g<br>22.6g<br>6.0g           | 1484kcal<br>53.3g<br>40.0g<br>7.4g            | 1256kcal<br>53.1g<br>25.1g<br>8.3g                    | 1349kcal<br>46.0g<br>42.1g<br>5.5g              |                                                 |                                              |
|    | 2019年10月6日(日)                                                                     | 2019年10月7日(月)                             | 2019年10月8日(火)                                | 2019年10月9日(水)                                 | 2019年10月10日(木)                                        | 2019年10月11日(金)                                  | 2019年10月12日(土)                                  |                                              |
| 朝食 |  | 米飯<br>野菜と麩の炒め煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳        | 米飯<br>さつまいもと里芋の煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳        | 米飯<br>ひじきとちくわの煮物<br>厚焼き玉子<br>味噌汁<br>牛乳        | 菓子パン<br>野菜のポトフ<br>ソファール                               | 米飯<br>鶏肉五目煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳                 | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                      |                                              |
|    |                                                                                   | 米飯<br>つくね焼き<br>酢の物<br>プリン<br>味噌汁          | 米飯<br>かに玉<br>餃子スープ<br>いちごムース                 | ちらし寿司<br>かぼちゃの煮物<br>ケーキ<br>吸い物                | 米飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>なすの味噌煮<br>コーヒーゼリー<br>味噌汁           | 三色丼<br>白和え<br>黒蜜ゼリー<br>吸い物                      | 米飯<br>チキントマト煮<br>ポテトサラダ<br>りんごゼリー<br>スープ        | 米飯<br>ホイコーロー<br>春雨サラダ<br>マンゴプリン<br>中華スープ     |
|    |                                                                                   | 米飯<br>太刀魚塩焼き<br>煮物<br>フルーツ<br>味噌汁         | 米飯<br>赤魚煮<br>オクラ和え<br>フルーツ (キウイ)<br>味噌汁      | 米飯<br>おでん<br>和え物<br>プリン                       | 米飯<br>白身魚オーロラソース<br>ジャーマンポテト<br>コンポート (黄桃)<br>コンソメスープ | 米飯<br>ほっけ塩焼き<br>車麩煮物<br>フルーツ (キウイ)<br>味噌汁       | 米飯<br>カレイ磯辺焼き<br>きんぴらごぼう<br>りんごコンポート<br>味噌汁     | 米飯<br>鱈粕漬け<br>炒り豆腐<br>カルピスゼリー<br>吸い物         |
|    |                                                                                   | 1342kcal<br>54.7g<br>37.8g<br>7.4g        | 1336kcal<br>55.1g<br>32.5g<br>8.4g           | 1312kcal<br>44.2g<br>28.1g<br>7.1g            | 1375kcal<br>45.1g<br>39.5g<br>5.9g                    | 1513kcal<br>64.1g<br>30.9g<br>6.8g              | 1211kcal<br>53.2g<br>22.9g<br>8.0g              | 1363kcal<br>55.5g<br>32.8g<br>6.2g           |
|    | 2019年10月13日(日)                                                                    | 2019年10月14日(月)                            | 2019年10月15日(火)                               | 2019年10月16日(水)                                | 2019年10月17日(木)                                        | 2019年10月18日(金)                                  | 2019年10月19日(土)                                  |                                              |
| 朝食 |                                                                                   | 米飯<br>野菜と麩の炒め煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳        | 米飯<br>さつまいもと里芋の煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳        | 米飯<br>ひじきとちくわの煮物<br>厚焼き玉子<br>味噌汁<br>牛乳        | 菓子パン<br>野菜のポトフ<br>ソファール                               | 米飯<br>鶏肉五目煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳                 | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                      |                                              |
|    |                                                                                   | 米飯<br>チキンカレー<br>サラダ<br>フルーツ<br>スープ        | 米飯<br>蟹あん豆腐<br>トマトとザーサイの和え物<br>抹茶パバロア<br>味噌汁 | 米飯<br>鶏肉照り焼き<br>もずく酢<br>ミルクプリン<br>味噌汁         | 米飯<br>牛肉の梅とろろソース<br>高野豆腐と冬瓜の煮物<br>水ようかん<br>味噌汁        | 米飯<br>ポークチャップ<br>紅白なます<br>コーヒーゼリー<br>味噌汁        | 米飯<br>鶏南蛮<br>ナポリタン<br>ぶどうゼリー<br>味噌汁             | 米飯<br>肉豆腐<br>和え物<br>黒蜜ゼリー<br>吸い物             |
|    |                                                                                   | 米飯<br>鯖文化干<br>大根きんぴら<br>コンポート (黄桃)<br>味噌汁 | 米飯<br>メバル西京焼き<br>茄子の煮物<br>フルーツ (オレンジ)<br>吸い物 | 米飯<br>白身魚マヨネーズ焼き<br>野菜炒め<br>フルーツ (バナナ)<br>味噌汁 | 米飯<br>麻婆豆腐<br>和え物<br>オレンジゼリー<br>スープ                   | 米飯<br>秋刀魚塩焼き<br>おから煮<br>フルーツポンチ<br>味噌汁          | 米飯<br>まとう鯛みそ焼き<br>卵いため<br>コンポート (パイナップル)<br>味噌汁 | 米飯<br>魚のチャンチャン焼き<br>かぼちゃ煮<br>フルーツカクテル<br>吸い物 |
|    |                                                                                   | 1319kcal<br>48.2g<br>34.7g<br>7.5g        | 1279kcal<br>60.3g<br>30.0g<br>8.3g           | 1364kcal<br>58.5g<br>44.5g<br>9.1g            | 1259kcal<br>48.4g<br>26.8g<br>5.6g                    | 1541kcal<br>64.1g<br>52.3g<br>6.8g              | 1373kcal<br>60.1g<br>29.9g<br>10.1g             | 1280kcal<br>46.8g<br>23.2g<br>5.8g           |
|    |                                                                                   |                                           |                                              |                                               |                                                       |                                                 |                                                 |                                              |

# 月間献立表

令和1年10月

ケアサポートセンター十思

|    |     | 2019年10月20日(日)                              | 2019年10月21日(月)                             | 2019年10月22日(火)                                 | 2019年10月23日(水)                                | 2019年10月24日(木)                                 | 2019年10月25日(金)                              | 2019年10月26日(土)                                    |
|----|-----|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝食 |     | 米飯<br>ひじきとちくわの煮物<br>厚焼き玉子<br>味噌汁<br>牛乳      | 菓子パン<br>野菜のポトフ<br>ソファール                    | 米飯<br>鶏肉五目煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳                | 米飯<br>ちくわの煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳              | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                     | 米飯<br>ちくわの煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳            | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                        |
|    | 昼食  | 米飯<br>海老チリ<br>ナムル<br>白ごまプリン<br>中華スープ        | 米飯<br>肉団子煮物<br>和え物<br>フルーチェ<br>味噌汁         | 米飯<br>クリームシチュー<br>かぶのサラダ<br>抹茶ゼリー              | 米飯<br>八宝菜<br>きのこ卵の炒め<br>ぶどうゼリー<br>味噌汁         | 米飯<br>豆腐ハンバーグ<br>白菜のおひたし<br>青リンゴゼリー<br>味噌汁     | 米飯<br>青椒肉絲<br>中華和え<br>抹茶水羊羹<br>中華スープ        | 米飯<br>焼きとり<br>ほうれん草ソテー<br>ケーキ<br>味噌汁              |
| 夕食 |     | 米飯<br>太刀魚塩焼き<br>じゃがいもきんぴら<br>みかん<br>味噌汁     | 米飯<br>鱈南蛮<br>里芋ずんだ<br>カステラ<br>味噌汁          | 米飯<br>カレイのみりん醤油焼き<br>卵焼き<br>オレンジ<br>味噌汁        | 米飯<br>おでん<br>青菜の和え物<br>コンポート(みかん)<br>味噌汁      | 米飯<br>赤魚の粕漬け焼き<br>茶碗蒸し<br>コンポート(黄桃)<br>吸い物     | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>菜の花の胡麻和え<br>フルーツ(バナナ)<br>味噌汁 | 米飯<br>ほっけ塩焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>コンポート(パイナップル)<br>味噌汁 |
|    | 栄養量 | E 1300kcal<br>P 49.0g<br>F 37.5g<br>C 7.3g  | E 1350kcal<br>P 57.0g<br>F 30.6g<br>C 8.6g | E 1341kcal<br>P 50.3g<br>F 36.6g<br>C 10.3g    | E 1239kcal<br>P 47.2g<br>F 28.1g<br>C 7.6g    | E 1355kcal<br>P 58.3g<br>F 30.4g<br>C 7.6g     | E 1520kcal<br>P 57.7g<br>F 44.6g<br>C 8.7g  | E 1205kcal<br>P 53.2g<br>F 28.0g<br>C 6.5g        |
|    |     | 2019年10月27日(日)                              | 2019年10月28日(月)                             | 2019年10月29日(火)                                 | 2019年10月30日(水)                                | 2019年10月31日(木)                                 |                                             |                                                   |
| 朝食 |     | 米飯<br>ひじきとちくわの煮物<br>厚焼き玉子<br>味噌汁<br>牛乳      | 菓子パン<br>野菜のポトフ<br>ソファール                    | 米飯<br>鶏肉五目煮<br>とろろ<br>味噌汁<br>牛乳                | 米飯<br>ちくわの煮物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>牛乳              | 菓子パン<br>なすのミートソース<br>ソファール                     |                                             |                                                   |
|    | 昼食  | 米飯<br>なすの味噌炒め<br>ちぢみ<br>りんごゼリー<br>中華スープ     | 米飯<br>棒々鶏<br>南瓜の煮物<br>杏仁豆腐<br>中華スープ        | キーマカレー<br>アボカドサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ      | 米飯<br>親子煮<br>大根と帆立のサラダ<br>イチゴオレゼリー<br>味噌汁     | 米飯<br>スペイン風オムレツ<br>白菜の和え物<br>もずく酢<br>味噌汁       |                                             |                                                   |
| 夕食 |     | 米飯<br>コロッケ<br>大根の甘酢しょうが和え<br>オレンジゼリー<br>味噌汁 | 米飯<br>秋刀魚の煮付け<br>田楽<br>フルーツカクテル<br>味噌汁     | 米飯<br>メバルの西京漬け焼き<br>長芋ともずくの酢の物<br>水ようかん<br>吸い物 | 米飯<br>魚の塩焼き<br>さつまいもきんとん<br>フルーツ(オレンジ)<br>味噌汁 | 米飯<br>鯖のきのこあんかけ<br>大根の甘酢生姜和え<br>オレンジゼリー<br>味噌汁 |                                             |                                                   |
|    | 栄養量 | E 1414kcal<br>P 45.0g<br>F 43.2g<br>C 7.0g  | E 1500kcal<br>P 62.8g<br>F 46.3g<br>C 8.1g | E 1511kcal<br>P 60.3g<br>F 49.5g<br>C 8.4g     | E 1247kcal<br>P 52.5g<br>F 26.8g<br>C 6.1g    | E 1464kcal<br>P 52.9g<br>F 50.0g<br>C 6.7g     |                                             |                                                   |



9月14日夕食に、4Fでラーメンを作りました。



9月16日に、敬老の日のお祝い膳を作りました。