

2021年 10月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(1 水～ 2土)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

					1 金	2 土
朝食					ご飯 のり佃煮 なすの含め煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ ほうれん草サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食					ご飯 ★麻婆豆腐または ★たらの野菜あん かけ 菜の花とあさりの 炒め物、中華スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁、漬物
間食					いちごロール 牛乳	マドレーヌ 牛乳
夕食					ご飯 チキンソテーマト ソース、ブロッコリー カレー炒め コンソメスープ	ご飯 卵と野菜の炒め物 キャベツサラダ 中華スープ
一日 あたり					エネルギー 1304kcal	エネルギー 1373kcal
					たんぱく質 52.6g	たんぱく質 42.9g
					脂質 35.0g	脂質 40.0g
					塩分 6.7 g	塩分 7.6g

2021年 10月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(3日 ~ 9土)

	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 大豆煮 みそ汁 バナナ	菜飯 ジャーマンポテト みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお ほうれん草のソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 菜の花の胡桃和え みそ汁 洋梨缶
昼	ご飯 たらのタラコマヨ焼き さつまいもの田舎煮 みそ汁	ご飯 ★八宝菜 または ★白身魚(たら)のチリソース しゅうまい 中華スープ	散らし寿司 ひじきの煮物 赤だし フルーツ	ご飯 ★和風ハンバーグ または ★魚(メロ)のカレー ムニエル 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 ★バーベキューチキン または ★さんまの塩焼き かぶの煮物 すまし汁	ご飯 ★牛皿 または ★あじのみりん焼き 白菜の柚子和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ★鶏肉のチーズ焼き または ★魚(バス)のバター 醤油焼き かぶのスープ煮 コーンスープ
間食	今川焼き	ババロア 牛乳	どら焼き 牛乳		バラエティ 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳
夕食	ご飯 鶏のクリームソース かけ 野菜ソテー コンソメスープ	ご飯 鶏肉の南蛮焼き 青梗菜ののり和え みそ汁	ご飯 オムレツ なすの煮物 コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 ほうれん草ナムル 中華スープ	ご飯 魚(さば)の梅煮 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ煮 小松菜のマヨ和え すまし汁	ご飯 寄せ鍋 大根の酢の物 みそ汁
一日あたり	エネルギー 1407kcal	エネルギー 1207kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1211kcal	エネルギー 1374kcal	エネルギー 1288kcal	エネルギー 1169kcal
	たんぱく質 56.6g	たんぱく質 53.7g	たんぱく質 53.9g	たんぱく質 50.8g	たんぱく質 58.4g	たんぱく質 52.9g	たんぱく質 51.4g
	脂質 35.7g	脂質 21.3g	脂質 39.2g	脂質 33.1g	脂質 42.8g	脂質 27.0g	脂質 21.1g
	塩分 5.9g	塩分 6.5g	塩分 7.7g	塩分 5.7g	塩分 7.9g	塩分 7.0g	塩分 7.3g

2021年 10月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(10日 ~ 16土)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土
朝食	焼きたてパン スクランブルエッグ みかん缶 牛乳	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	梅しそご飯 白菜のツナ和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 キャベツの洋風煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 春雨サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ フルーツカクテル みそ汁	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 洋梨缶
昼食	ココイチ特製カレー コロケ 福神漬 ヨーグルト	ご飯 ★グリルチキン または ★メル-サのマヨネーズ 焼き、揚げ茄子 トマトスープ	ご飯 ★肉じゃが または ★たらの粕漬焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	エビピラフ クリームシチュー ほうれん草サラダ チョコムース	ゆかりご飯 のっぺいうどん とんちゃん焼き フルーツ	きのこご飯 鶏のきのこあんかけ ドレッシング和え すまし汁	ご飯 ★鶏団子の甘酢煮 または ★エビマヨ 春雨サラダ 中華スープ
間食	桃饅頭	カップケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	抹茶プリン 牛乳	上用饅頭 牛乳	いちごケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳
夕食	ご飯白身魚の香草焼き、じゃがいものたらこソース、ほうれん草のソテー、炒り卵、なすのトマト煮、抹茶ムース	ご飯 さばのレモン焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉の中華味噌炒め バンサンスウ 中華スープ	ご飯 千草焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 たらのニラソース カボチャのバター醬 油煮 コンソメスープ	ご飯 チーズスパニッシュオムレツ 青梗菜の辛子マヨ和え コンソメスープ	ご飯 メバルの漬け焼き 小松菜の白和え みそ汁
一日あたり	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1424kcal	エネルギー 1427kcal	エネルギー 1382kcal	エネルギー 1386kcal	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1419kcal
	たんぱく質 42.7g	たんぱく質 56.7g	たんぱく質 44.0g	たんぱく質 46.7g	たんぱく質 48.3g	たんぱく質 52.5g	たんぱく質 46.8g
	脂質 63.1g	脂質 40.5g	脂質 38.4g	脂質 38.6g	脂質 19.5g	脂質 46.4g	脂質 43.9g
	塩分 5.2g	塩分 7.7g	塩分 7.0g	塩分 8.2g	塩分 8.7g	塩分 7.1g	塩分 6.8g

2021年 10月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(17日～23日)

*献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 小松菜のサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 野菜ソテー みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 春菊の胡麻和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ しるなの煮浸し みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 魚(メルサ)のチーズ焼き 青シソサラダ コンソメスープ	栗ごはん ナガメバルのなると煮 春菊ときのこのお浸し かきたま汁	ご飯 ★鶏肉のおろしのせ または ★魚(あじ)のコーン 焼き 卵の花 みそ汁	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ	ご飯 ★豚肉のごま焼き または ★さんまの蒲焼き 金平大根 すまし汁	ご飯 ★豚肉と大根の煮物 または ★魚(たら)のタルタル焼き にんじんしりしり コンソメスープ	ご飯 フライ盛り合わせ ・白身魚フライ ・牛肉コロケ ・チキンカツ かぶのつや煮 みそ汁
間食	たいやき	シュークリーム 牛乳	和梨ゼリー 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	あんまん 牛乳	水ようかん グリーンティ	モカロール 牛乳
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 鶏のもろみ焼き 青菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ぶりの煮付け なすの田楽 すまし汁	ご飯 カニ玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 赤魚の松前煮 湯豆腐 みそ汁	ご飯 おでん なめたけ和え みそ汁	ご飯 ミートボールの和風煮 春雨サラダ わかめスープ
一日あたり	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1292kcal	エネルギー 1399kcal	エネルギー 1350kcal	エネルギー 1313kcal	エネルギー 1258kcal	エネルギー 1384kcal
	たんぱく質 52.5g	たんぱく質 57.7g	たんぱく質 56.0g	たんぱく質 55.3g	たんぱく質 56.1g	たんぱく質 47.3g	たんぱく質 43.3g
	脂質 46.4g	脂質 25.6g	脂質 35.0g	脂質 31.5g	脂質 32.3g	脂質 29.6g	脂質 31.6g
	塩分 7.1g	塩分 7.1g	塩分 7.6g	塩分 7.5g	塩分 6.3g	塩分 6.9g	塩分 7.7g

2021年 10月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(24日～30日)

土)

	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食	焼きたてパン 青梗菜のサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ たまごサラダ みそ汁 黄桃缶	梅しそご飯 なすの含め煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 マカロニサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお 切干大根煮 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★魚(ムールサ)の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 かき揚げ キャベツの青シソ和え すまし汁 漬物	ご飯 ★青椒肉絲 または ★えびのチリソース キャベツの炒め煮 中華スープ	わかめご飯 ぶり大根 青梗菜の和え物 けんちん汁 きな粉ムース	ご飯 ★豚肉の卵とじ または ★魚(あじ)のバター 醤油焼き ほうれん草ピーナツ ツ和え、みそ汁	きのこのクリームス パゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ 抹茶ムース
間食	酒饅頭	フルーチェ 牛乳	たこ焼き 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	クレープ 牛乳	味噌饅頭 牛乳
夕食	ご飯 すきやき風煮 ツナポテトソテー みそ汁	ご飯 ミートローフ 青梗菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 あじの煮付け ほうれん草ののり和 え、みそ汁	ご飯 深川風 菜の花の和風和え 赤だし	ご飯 鶏肉の南蛮焼き ほうれん草の湯葉和 え、中華スープ	ご飯 タラの中華あんか け、菜の花の柚子風 味和え 中華スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1381kcal	エネルギー 1366kcal	エネルギー 1237kcal	エネルギー 1324kcal	エネルギー 1299kcal	エネルギー 1213kcal	エネルギー 1316kcal
	たんぱく質 59.5g	たんぱく質 59.5g	たんぱく質 45.0g	たんぱく質 52.9g	たんぱく質 54.6g	たんぱく質 56.0g	たんぱく質 54.06g
	脂質 40.2g	脂質 40.2g	脂質 26.4g	脂質 34.7g	脂質 30.6g	脂質 27.5g	脂質 33.0g
	塩分 5.9g	塩分 5.9g	塩分 7.9g	塩分 7.7g	塩分 8.0g	塩分 7.7g	塩分 8.0g

2021年 10月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(31日～31日)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

31日							
-----	--	--	--	--	--	--	--

朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳						
昼食	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 春雨サラダ すまし汁						
間食	カボチャプリン						
夕食	ご飯 ムルサのバジル焼き キャベツサラダ パンプキンスープ						
一日あたり	エネルギー 1299kcal						
	たんぱく質 45.4g						
	脂質 28.2g						
	塩分 5.6g						