

2025年10月度献立

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。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち				1	2	3	4	5
 朝食			ご飯 のり佃煮 小松菜の煮びたし みそ汁 白桃缶	菜飯 キャベツのハム炒め みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 里芋の煮物 みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳	
	 昼食			秋の訪れメニュー① ゆかりご飯 きのこと山菜うどん がんもの煮物 フルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め または たら青じそ風味焼き 春雨の酢の物 わかめスープ	新メニュー てりたまチキン丼 じゃが芋炒め みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 または さばの照り焼き 大根サラダ 春雨スープ	カレーライス コロッケ 福神漬け ヨーグルト
間食				誕生日会 牛乳	バラエティ 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	酒饅頭
	夕食 			ご飯 牛肉のガリポン炒め 厚揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 鶏じゃが れんこんのきんぴら みそ汁	ご飯 たらきのこ餡かけ 青梗菜のマヨ和え みそ汁	わかめご飯 五目玉子焼き レバーの炒め煮 コンソメスープ	焼き豚ご飯 オクラのおろし和え すまし汁 いちごムース
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)			1411 48.8 32 6.1	1397 44.9 32 5.8	1403 55.1 30.6 5.3	1429 49.9 33.6 6.5

2025年10月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	6	7	8	9	10	11	12	
 朝食	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 オクラのおかか和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のかにかま和え みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン ブロッコリーの白ゴマ和え マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	郷土食 茨木県 菜飯 スタミナラーメン れんこんのはさみ揚げ フルーツ	ご飯 🍁牛皿 または 🌟白身魚のチリソース しろなとアサリの辛し和え みそ汁	ご飯 🍁バジルチキン または 🌟赤魚の香味焼き 高野の煮物 みそ汁	特別メニュー 握り寿司 茶碗蒸し みそ汁 フルーツ	ご飯 🍁鶏団子の甘酢煮 または 🌟エビマヨ 海藻サラダ 中華スープ	今月の季節のご飯 さつま芋ご飯 🍁鶏の治部煮 または 🌟白身魚のチーズ焼き ゴボウサラダ/すまし汁	ご飯 さわらの照り焼き 青菜の湯葉和え みそ汁
間食	月見饅頭(十五夜) 牛乳	たこ焼き 牛乳	メロンゼリー 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	いちごケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	のり塩おかき	
	夕食 	ご飯 さわらのつけ焼き ゴボウの炒り煮 すまし汁	ご飯 豚肉と豆腐の炒め物 さつま芋の甘煮 中華スープ	ご飯 ほきの菜種焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き キャバツのツナサラダ みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 赤魚の生姜煮 ポパイソテー みそ汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ピーマンの炒め物 すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1456	1406	1345	1495	1368	1370	1314
	タンパク質(g)	50.5	55.7	58.7	63.6	49	55.3	54.1
	脂質(g)	35	31.1	29.2	33.8	31.9	25.3	46.6
	塩分(g)	6.4	6.1	5.6	6.1	5.9	6.1	5.4

2025年10月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	13	14	15	16	17	18	19	
 朝食	ご飯 ふりかけ じゃが芋の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 しろなの中華サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 白菜のツナ和え みそ汁 白桃缶	菜飯 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 出汁巻き卵 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなの和え物 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
 昼食	秋の訪れメニュー② 栗ご飯 鶏の鑄込み ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 ♣ハンバーグデミソース または ♣しいらのきのこみそ焼き 茄子の揚げびたし すまし汁	運動会メニュー カツカレー 大根の中華和え 福神漬け フルーツ	ご飯 ♣鶏肉のみぞれかけ または ♣たららの山椒焼き 白菜のハム炒め コンソメスープ	夏の思い出 沖縄料理 わかめご飯 沖縄そば もずく酢 フルーツ	ご飯 ♣豚とキクラゲの卵炒め(木須肉) または ♣しいらのコーン焼き かぶのつや煮 中華スープ	ご飯 さわらの胡麻醤油焼き ゴボウサラダ すまし汁	
間食	芋ようかん 牛乳	マドレーヌ 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	モカロール 牛乳	シュークリーム 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 さばのつけ焼き ひじきの煮物 みそ汁	ゆかりご飯 ソーセージと枝豆の卵焼き ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚の南部焼き 金平ごぼう すまし汁	ご飯 あじの梅煮 しろなの辛子マヨ和え みそ汁	ご飯 鶏団子のカレー風味ポトフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とウインナーの煮物 みそ汁	菜飯 ツナ玉焼き 五目豆煮 コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1587	1486	1429	1356	1320	1351	1402
	タンパク質(g)	54.6	57	48.8	59.2	46.7	53.3	54.4
	脂質(g)	36.6	39.7	28.3	31.8	28.5	30.9	36.9
	塩分(g)	6.7	6.6	6.9	6.9	6.8	5.6	5.1

2025年10月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	20	21	22	23	24	25	26	
 朝食	ご飯 梅びしお パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 大根の煮物 みそ汁 みかん缶	菜飯 オムレツ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ オクラの和え物 みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 白菜の煮びたし みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン オクラと湯葉和え リンゴ缶 牛乳	
 昼食	おかわりメニュー きのこご飯 かき揚げ 高野の卵とじ みそ汁	ワールドトリップ 13か国目 マカオ ミンチー(豚そぼろご飯) シューシーガイ(鶏肉の和え物) 冬瓜スープ	ご飯 回鍋肉 または エビチリ ほうれん草の辛し和え わかめスープ	人気メニュー すき焼き風煮物 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 鶏の照り煮 または 赤魚のみぞれあん 里芋の煮物 すまし汁	今月のおしゃれメニュー パエリア風炊き込みご飯 鮭とほうれん草のクリームパスタ 海藻とモロヘイヤのサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏と野菜の旨煮 揚げ茄子 すまし汁	
間食	手作りマロンババロア 牛乳	手作りエッグタルト 牛乳	市販のおやつ 牛乳	フルーチェ 牛乳	レアチーズケーキ 牛乳	クレープ 牛乳	あんまん	
夕食 	ご飯 豆腐ハンバーグジンジャーソース キャバツのカニカマサラダ すまし汁	ご飯 シイラのナッツみそ焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 たらのタラマヨ焼き 冬瓜の洋風煮 コンソメスープ	わかめご飯 南瓜のキッシュ 青梗菜とはんぺんの煮びたし みそ汁	ご飯 さばのつけ焼き 白なの信田和え みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 茄子の生姜和え すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮奴 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1552 48.7 41.1 6.3	1525 64.4 38.2 6.5	1422 50.4 33.8 6.3	1370 57.5 33.7 6.4	1402 58.6 37.2 5.6	1423 48.9 38.5 6	1307 51.7 37.1 5.4

2025年10月度献立

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。

	月	火	水	木	金	
日にち	27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 梅びしお 小松菜のハム炒め みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 白菜のドレ和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 しろなの煮びたし みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ポテトソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 大根サラダ みそ汁 リンゴ缶	
 昼食	ご飯 🍁豚の胡麻味噌炒め または 🌻たらの甘酢あんかけ ブロッコリーのハムサラダ 中華スープ	散らし寿司 がんもの煮物 すまし汁 フルーツ	ご飯 🍁ミートローフ または 🌻白身魚のオイマヨ焼き 冬瓜のコンソメ煮 すまし汁	ご飯 🍁鶏のママレード煮 または 🌻たらのコーン焼き レンコンの甘辛炒め みそ汁	ハロウィンメニュー オムライス(デミソース) キャベツサラダ フルーツ ポタージュスープ	
間食	コーヒーゼリー 牛乳	バラエティ 牛乳	ドームケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	手作り南瓜プリン 牛乳	
夕食 	ご飯 鶏のチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	ご飯 さばの照り焼き れんこんの土佐煮 みそ汁	ご飯 お好み焼き 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 エビと卵の炒め物 竹輪とゴボウの旨煮 すまし汁	ご飯 ほきの胡麻みそソース ほうれん草ナムル 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1347	1597	1514	1474	1492
	タンパク質(g)	58.5	61.4	51.2	53.6	54.3
	脂質(g)	32.6	44.3	44.2	35	33.3
	塩分(g)	6.1	6.9	5.7	6.2	7

ハロウィン

ハロウィンといえば南瓜。南瓜はβ-カロテンやビタミンEが豊富で、免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。さらに食物繊維が腸内環境を整え、便秘改善にも効果的です。甘味があるため、サラダや煮物以外にも、スイーツやスープにも活用しやすく、栄養補給にぴったりです。

