




# 2023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		10月30日	10月31日	<h2 style="text-align: center;">栗の季節になりました</h2> <p>夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。                      秋と言えば「栗ごはん」。                      10/27の昼食は栗ごはんです。                      栗は栄養価が高く、ビタミンCはでんぷんに包まれており、加熱をしても壊れにくい特性があります。                      冬到来に備えて、是非、栄養満点な栗をお召し上がりください。</p>				1
 朝食	ご飯 のり佃煮 青梗菜のとろみ煮 みそ汁 みかん缶	菜飯 白菜の炒め物 みそ汁 白桃缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳					
 昼食	ご飯 🍁鶏肉のさっぱり煮 または 🌟メルルーサの香草焼き キャベツのわさび和え すまし汁	ご飯 🍁チンジャオロース または 🌟たらの甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 中華スープ	ご飯 牛肉のスタミナ炒め または 大根の甘酢和え みそ汁					
間食	ロールケーキ 牛乳	ハロウィン南瓜プリン 牛乳	ドームケーキ					
夕食 	ご飯 白身魚のきのこ餡かけ 大根とカニカマのマヨ和え みそ汁	ご飯 えびと卵の炒め物 大根のコンソメ煮 パンプキンスープ	ご飯 メルルーサのの南蛮焼き ウィンナーとキャベツの炒め物 みそ汁					
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1361	1462					1504
	タンパク質(g)	52.6	58.1					57.7
	脂質(g)	31.5	33.1					38.2
	塩分(g)	7.3	8					6.1

# 2023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		2	3	4	5	6	7	8
 <b>朝食</b>	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	ふりかけ	梅びしお	のり佃煮	ブロッコリーのツナソテー	たいみそ	ふりかけ	焼きたてパン	炒り豆腐
	小松菜の煮浸し	ジャーマンポテト	青梗菜のツナサラダ	みそ汁	キャベツとあさりのスープ煮	菜の花のハムソテー	みかん缶	みかん缶
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	黄桃缶	みそ汁	みそ汁	牛乳	牛乳
	バナナ	みかん缶	ヨーグルトムース		フルーツカクテル	洋梨缶		
 <b>昼食</b>	<b>豆腐の日</b>	散らし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	夕食メニュー
	ゆかりご飯	ひじき煮	🍁鶏団子の和風煮	🍁バーベキューチキン	🍁牛皿	🍁豚肉の卵とじ	🍁たいめいけん特製ハヤシライス	夕食メニュー
	豆腐ハンバーグ	すまし汁	または	または	または	または	または	シーフードオムレツ
	マカロニサラダ	フルーツ	🌟白身魚のカレームニエル	🌟さわらの塩焼き	🌟赤魚のみりん焼き	🌟あじの生姜煮	🌟しろなの和え物	ヨーグルト
	みそ汁		炒り豆腐	かぶの煮物	白菜の柚子和え	しろなの和え物		
			みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁		
<b>間食</b>	ババロア	どら焼き	<b>誕生日会</b>	<b>バラエティ</b>	炭酸饅頭	パンケーキ	桃饅頭	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
<b>夕食</b> 	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ミニ焼豚丼
	鶏のクリームソースかけ	オムレツ	回鍋肉	サバの梅煮	鶏肉の味噌煮	豚肉と白菜の洋風炒め	オクラの和え物	オクラの和え物
	青梗菜ののり和え	レバーの炒め煮	ほうれん草のナムル	白菜の塩昆布和え	青梗菜の胡麻マヨ和え	かぶの酢の物	すまし汁	すまし汁
	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	すまし汁	みそ汁	抹茶ムース	抹茶ムース
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1529	1566	1481	1412	1460	1522	1604
	タンパク質(g)	55.9	59.9	56.6	60.6	58	53.6	50
	脂質(g)	32.7	36.9	37.8	35.9	31.7	38	55.1
	塩分(g)	8.6	9.2	7.2	7.6	7.3	7.1	5.5

# 2023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	9	10	11	12	13	14	15	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 白菜のツナ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 青菜のケチャップ炒め みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 白菜のカニカマ和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	 <b>昼食</b>	エビピラフ クリームシチュー キャバツのツナサラダ フルーツ	ご飯 🍁鶏のバジル焼き または 🌟白身魚のマヨ焼き 青梗菜の胡麻和え パンプキンスープ	ご飯 🍁肉じゃが または 🌟たらちりのチリソース ブロッコリーとあさりの和え物 みそ汁	ご飯 🍁豚肉と大根の旨煮 または 🌟さばの胡麻味噌焼き 青梗菜のカニカマ和え すまし汁	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	ご飯 🍁鶏のハニーレモン焼き または 🌟メルルーサのチーズ焼き がんもの煮物 みそ汁	きのこの日メニュー きのこご飯 牛肉とキノコの炒め物 大根のドレッシング和え すまし汁 
<b>間食</b>		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	たい焼き
	<b>夕食</b> 	ご飯 さばの味噌煮 しろなのおかか和え すまし汁	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	わかめご飯 千草焼き 高野の煮物 みそ汁	ご飯 あじの焼浸し 南瓜のバター醤油煮 みそ汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜の辛子和え みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 湯豆腐 みそ汁
一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1477	1477	1424	1436	1456	1466
	タンパク質(g)	52.2	52.6	58.1	53.3	53.4	57.7	51.5
	脂質(g)	35.6	31.7	30.3	29.8	32.8	31.5	31.8
	塩分(g)	8.2	7.7	8.3	6.7	6.6	7	6.8

# 2023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	16	17	18	19	20	21	22		
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお しろなのツナサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 小松菜の洋風煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 白菜の胡麻和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 青梗菜の信田煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 オムレツ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ しろなのツナサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン オクラのおかか和え マンゴー缶 牛乳			
	 <b>昼食</b>	ご飯 ♥ハンバーグおろしソース または ★白身魚のバター醤油焼き 焼きナス みそ汁	ご飯 ♥鶏の梅肉焼き または ★たらこのコーン焼き 卵の花 みそ汁	ご飯 ♥豚肉のオイスターソース炒め または ★白身魚の中華あんかけ 青梗菜の辛子和え 中華スープ	ご飯 ♥豚肉の山椒焼き または ★サバの照り焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	散らし寿司 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 フルーツ 	ご飯 ♥鶏の和風炒め または ★さわらの野菜ソース かぶのそぼろ煮 すまし汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の含め煮 すまし汁 		
		<b>間食</b>	手作りプリン グリンティー	和梨ゼリー 牛乳	懐かしのお菓子の日 牛乳	モカロール 牛乳	シュークリーム 牛乳	たこ焼き 牛乳	ビタミンゼリー	
			<b>夕食</b> 	ご飯 鶏のもろみ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ご飯 かに玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 あじの煮付け 大根のゆずみそかけ すまし汁	ご飯 牛肉と茄子の炒め物 わかめサラダ みそ汁	ご飯 たらこの梅おろしのせ 人参しりしり みそ汁	ご飯 ハンバーグデミソース 春雨サラダ コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮 青梗菜のツナ炒め みそ汁
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1484	1458	1522	1464	1461	1502
			タンパク質(g)	55.3	56.4	50	59.5	63.4	54.6	56.7
			脂質(g)	37.2	33.1	32.2	42.2	30.6	29.6	24.8
			塩分(g)	7	8.6	7.7	7.1	8.7	8.6	7.9

# 2023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	土	日
日にち		23	24	25	26	27	28	29
 <b>朝食</b>	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
	ふりかけ	炒り豆腐	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	梅びしお	マンゴー缶	
	小松菜の煮浸し	みそ汁	菜の花の和え物	大根の炒り煮	小松菜のコンソメ煮	ポテトサラダ	牛乳	
	みそ汁	ヨーグルトムース	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
	みかん缶		白桃缶	バナナ	フルーツカクテル	洋梨缶		
 <b>昼食</b>	ご飯	ご飯	郷土食 福岡県	リクエストメニュー	十三夜メニュー	運動会	ご飯	
	🍁鶏肉の照り煮	かきあげ	高菜ご飯	わかめご飯	栗ごはん	豚肉と茄子のカレー	鶏肉と野菜の旨煮	
	または	キャバツの青シソ和え	がめ煮	きつねうどん	🍁筑前煮	大根サラダ	菜の花のあさり炒め	
	🌻さわらの磯辺焼き	すまし汁	ブロッコリーのタラコマヨ和え	キャバツのツナサラダ	または	福神漬け	すまし汁	
	切干大根の煮物	香の物	すまし汁	フルーツ	🌻赤魚の鳴門煮	フルーツ		
	みそ汁		フルーツ		白菜とあげの和え物			
					かきたま汁			
<b>間食</b>	フルーチェ	ティラミス	吹雪饅頭	あんまん	味噌饅頭	クレープ	チョコドームケーキ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
<b>夕食</b> 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ロールキャバツ	あじの松前煮	深川風卵とじ	さばのつけ焼き	ポークチャップ	鶏のクリーム煮	豚肉の野菜炒め	
	ブロッコリーのカニカマサラダ	ほうれん草ののり和え	湯豆腐	冬瓜の旨煮	しろなの柚子和え	青梗菜の和え物	茄子のおかか煮	
	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ	みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1434	1452	1481	1638	1528	1417	1556
	タンパク質(g)	49.9	51.3	57.6	53.8	53.6	55.6	54.5
	脂質(g)	32.3	37.9	34.3	33.3	34.1	34.4	43.5
	塩分(g)	6.8	7.4	7.7	9.1	7.9	8.1	6.1