

2020年 10月の献立表



特別養護老人ホーム

第二好意の庭

(1 火～ 3 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 木	2 金	3 土
朝食	<p>【免疫力を高めましょう】 今年の秋はインフルエンザ予防に加えてコロナにかからないための対策が必要です。いつもより免疫力を高める食事に気を付けてみましょう。 免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが最近明らかになってきました。ヨーグルトなどの発酵食品の他にも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して、免疫力を高めてくれますのでよく食べると良いです。 また、きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはおすすめの食品です。 タンパク質は、細胞の主要な成分ですので、豆腐、肉、乳類などの良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます</p>	ご飯 ぶりかけ 青梗菜のとろみ煮 みそ汁 黄桃缶	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 ぶりかけ ほうれん草のサラダ みそ汁 洋梨缶
昼食		ご飯 ★鶏肉のはちみつレモン焼 または ★魚(×2)の煮付け 里芋のごまみそかけ すまし汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ すまし汁 漬物	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
間食		月見まんじゅう 牛乳	いちごロール 牛乳	マドレーヌ 牛乳
夕食		ご飯 あじの照り焼き 大根サラダ みそ汁	ご飯 ｷﾝｼﾞｰﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 花野菜のカレー炒め コンソメスープ	ご飯 卵と野菜の炒め物 ブリッコリーサラダ 中華スープ
一日あたり			エネルギー 1301 kcal たんぱく質 53 g 脂質 19.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1436 kcal たんぱく質 49.1 g 脂質 34.3 g 塩分 7.4 g

2020年 10月の献立表





* 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。

	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 里芋煮 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 炒り豆腐 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 菜の花のくるみ和え 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 ★八宝菜 または ★白身魚のチリソース しゅうまい 中華スープ	★牛丼 または ★親子丼 白菜の柚子和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ★和風ハンバーグ または ★魚(ムルサ)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	散らし寿司 ひじきの煮物 赤だし フルーツ	シーフードカレー ・あじフライ ・ホタテフライ ポテトサラダ フルーツ 福神漬
間食	今川焼き	大福 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 肉豆腐 ツナポテトサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の南蛮焼き 青梗菜ののり和え みそ汁	ご飯 魚(あじ)の煮付け 里芋の味噌マヨ和え すまし汁	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 魚(さば)の梅煮 豆腐のそぼろあんかけ 赤だし	ご飯 オムレツ なすの煮物 コンソメスープ	ご飯 寄せ鍋風 大根の酢の物 みそ汁
一日あたり	エネルギー 1435 kcal	エネルギー 1306 kcal	エネルギー 1369 kcal	エネルギー 1296 kcal	エネルギー 1435 kcal	エネルギー 1456 kcal	エネルギー 1418 kcal
	たんぱく質 60 g	たんぱく質 55.4 g	たんぱく質 54.3 g	たんぱく質 51.5 g	たんぱく質 60.2 g	たんぱく質 55.8 g	たんぱく質 52.9 g
	脂質 34.4 g	脂質 25.3 g	脂質 26.7 g	脂質 32.7 g	脂質 43.4 g	脂質 38.2 g	脂質 32.4 g
	塩分 5.6 g	塩分 6.8 g	塩分 7.8 g	塩分 6.3 g	塩分 8 g	塩分 7.3 g	塩分 8.7 g

2020年 10月の献立表



* 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。

	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝食	焼きたてパン オクラのおかか和え みかん缶 牛乳	ご飯 うめびしお スクランブルエッグ みそ汁 バナナ	梅シソご飯 白菜のツナ煮 みそ汁 白桃缶	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 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 キャベツサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 タラのタラコ焼き さつまいもの田舎煮 赤だし	ご飯 ★グリルチキン または ★魚(メルーサ)のマネズ 焼き 揚げ茄子 トマトスープ	ご飯 ★肉じゃが または ★鱈の粕漬け焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 ★豚肉の卵とじ または ★魚(あじ)のバター 醤油焼き ほうれん草のピ-ナッ ツ和え みそ汁	きのこご飯 鶏のきのこあんかけ キャベツのドレッシング 和え すまし汁	ご飯 ★豚肉と大根の旨煮 または ★魚(たら)のタルタル 焼き にんじんしりしり みそ汁	ご飯 ★鶏肉団子の甘酢煮 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	芋羊羹 牛乳	パイ饅頭 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ピザまん 牛乳
夕食	ご飯 鶏のクリームかけ 野菜ソテー コンソメスープ	ご飯 魚(さば)のレモン焼 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉の中華風味噌炒 め バンサンスウ 中華スープ	ご飯 白身魚のマスタード [®] 焼 キャベツサラダ コンソメスープ	ご飯 おでん なめたけ和え みそ汁	ご飯 魚(たら)のニラソース かぼちゃのバター醤油 煮 コンソメス-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 1366 kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1508 kcal	エネルギー 1244 kcal	エネルギー 1400 kcal	エネルギー 1288 kcal	エネルギー 1472 kcal
	たんぱく質 57.8 g	たんぱく質 54.3 g	たんぱく質 44.8 g	たんぱく質 51.8 g	たんぱく質 61.8 g	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 48.4 g
	脂質 34.1 g	脂質 43.6 g	脂質 38.4 g	脂質 25 g	脂質 32.6 g	脂質 30.9 g	脂質 44.9 g
	塩分 6.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.1 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.1 g

2020年 10月の献立表



* 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

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(18日 ~ 24日 土)

	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 小松菜の和え物 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 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 黄桃缶	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 ゴボウサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 煮びたし みそ汁 洋梨缶
昼食	ハヤシライス 青じそ和え ヨーグルトムース	わかめご飯 ぶり大根 青梗菜の和え物 けんちん汁 きなこムース	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	ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ	ご飯 ★豚肉の胡麻焼き または ★さんまの蒲焼き 金平大根 すまし汁	ゆかりご飯 のっぺいうどん とんちゃん焼き フルーツ	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	ワインゼリー 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 かに玉 ビーフンソテー 中華スープ	ご飯 魚(赤魚)の松前漬 湯豆腐 みそ汁	ご飯 チーズパニッシュオム レツ 青梗菜の辛子マヨ 和え コンソメスープ	ご飯 ミートボールのトマト煮 春雨サラダ わかめスープ
一日 あたり	エネルギー 1512 kcal	エネルギー 1317 kcal	エネルギー 1460 kcal	エネルギー 1403 kcal	エネルギー 1365 kcal	エネルギー1403 kcal	エネルギー 1472 kcal
	たんぱく質 47.2 g	たんぱく質 54.2 g	たんぱく質 55.6 g	たんぱく質 54.5 g	たんぱく質 55.9 g	たんぱく質 38.5 g	たんぱく質 43.5 g
	脂質 44.2 g	脂質 29.4 g	脂質 34.9 g	脂質 32.8 g	脂質 31.9 g	脂質 37.1 g	脂質 34.6 g
	塩分 5.4 g	塩分 6.8 g	塩分 7.3 g	塩分 8 g	塩分 6.7 g	塩分 6.6 g	塩分 7.8 g

2020年 10月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(25 日 ~ 31 金)

* 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。

	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン サラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ アスパラのサラダ みそ汁 黄桃缶	梅シソご飯 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 さつま芋サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 魚(バス)のトマトパ ツァ パンプキンサラダ 和えソース	エビピラフ クリームシチュー ほうれん草のサラダ チョコムース	ご飯 かきあげ 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 キャベツの炒め物 中華スープ	栗ご飯 ★筑前煮 または ★なつと煮(ナガメバ ル) 春菊ときのこのお浸 し かきたま汁	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	ご飯 ★豚肉のつけ焼き または ★魚(メルーサ)の磯部揚 げ 切干大根の炒り豆腐 みそ汁
間食	酒饅頭	キャラメルシフォン ケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	味噌饅頭 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	ミルクレープ 牛乳	南蛮プリン 牛乳
夕食	ご飯 お好み焼き 大根のカニ風味あん かけ みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶの洋風煮 コンソメスープ	ご飯 鶏肉のみそ焼き 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 魚(鮭)の南蛮焼き ほうれん草の湯葉和 え 中華スープ	ご飯 千草焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 ミートローフ しるなのサラダ パンプキンスープ
一日 あたり	エネルギー 1532 kcal	エネルギー 1423 kcal	エネルギー 1298 kcal	エネルギー 1371 kcal	エネルギー 1356 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	たんぱく質 49.2 g	たんぱく質 52.7 g	たんぱく質 43.7 g	たんぱく質 52.7 g	たんぱく質 58.1 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
	脂質 44.9 g	脂質 34.5 g	脂質 26.4 g	脂質 33.9 g	脂質 23.7 g	脂質 g	脂質 g
	塩分 5.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 g	塩分 g