

2022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		3	4	5	6	7	8	9
 朝食	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	梅びしお	梅びしお	ジャーマンポテト	のり佃煮	梅びしお	のり佃煮	ふりかけ	切干大根の煮物
	小松菜の煮浸し	みそ汁	みそ汁	スパゲティサラダ	青梗菜のツナソテー	キャベツのスープ煮	菜の花の胡桃和え	みかん缶
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
	バナナ			ヨーグルトムース	黄桃缶	フルーツカクテル	洋梨缶	
 昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	十三夜メニュー	夕食メニュー
	🍁八宝菜	🍁八宝菜	🍁和風ハンバーグ	🍁バーベキューチキン	🍁牛皿	🍁栗ごはん	🍁筑前煮	🍁たいめいけん特製ハヤシライス
	または	または	または	または	または	または	または	🍁スペイン風オムレツ
	🌟たらのチリソース	🌟たらのチリソース	🌟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	🌟めばるの鳴門煮	🌟めばるの鳴門煮	🌟ヨーグルト
	焼売	焼売	炒り豆腐	かぶの煮物	ほうれん草の柚子和え	青菜のお浸し	青菜のお浸し	
	中華スープ	中華スープ	すまし汁	すまし汁	みそ汁	かきたま汁	かきたま汁	
間食	ババロア	どら焼き	誕生日会	バラエティ	炭酸饅頭	パンケーキ	桃饅頭	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉の南蛮焼き	鶏肉の南蛮焼き	回鍋肉	サバの梅煮	鶏肉の味噌煮	豚肉と白菜の洋風炒め	うなぎご飯	
	青梗菜ののり和え	オムレツ	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	大根の酢の物	オクラの和え物	
	みそ汁	レバーの炒め煮	中華スープ	みそ汁	すまし汁	みそ汁	すまし汁	
		コンソメスープ					抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1204	1518	1433	1237	1255	1289	1475
	タンパク質(g)	53.5	60.8	54.8	55.9	53.1	55.58	51.4
	脂質(g)	22.2	44.3	47.2	34.5	26.6	28.2	49.4
	塩分(g)	6.5	8.4	6.8	7.5	7	7.4	7.1

2022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	11	12	13	14	15	16	
 朝食	ご飯 梅びしお 炒り豆腐 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 野菜ソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ <small>青梗菜のケチャップ炒め</small> 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	
	 昼食	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	ご飯 🍷 鶏のバジル焼き または 🌟 白身魚のマヨ焼き 青梗菜のサラダ パンプキンスープ	運動会メニュー おにぎり 海老チリ 牛肉のスタミナ焼き すまし汁 香の物 フルーツ	ご飯 🍷 豚肉と大根の旨煮 または 🌟 白身魚の胡麻味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 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	きのこの日メニュー きのこご飯 鶏のきのこあんかけ キャベツのドレ和え すまし汁 	ご飯 メルルーサのチーズ焼き ブロッコリーの青じそサラダ コンソメスープ 
間食		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	たい焼き
夕食 	ご飯 赤魚のレモン焼き しろなのおかか和え みそ汁	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 千草焼き つみれの炊き合わせ すまし汁	ご飯 ぶりのニラソース 南瓜のバター醤油煮 コンソメスープ	ご飯 赤魚の山椒焼き ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 青梗菜の辛子和え コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 湯豆腐 すまし汁	
	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)	1312 53.5 30.8 8.1	1424 48.3 38.1 6.5	1387 51.3 42.4 7.5	1374 54.9 36.69 7.1	1302 44.5 40.4 6.9	1316 54.9 31.9 6.9

2022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	17	18	19	20	21	22	23	
 朝食	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 ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳	
 昼食	ご飯 ♣ハンバーグデミソース または ♣白身魚のバター醤油焼き かぶのスープ煮 コーンスープ	ご飯 ♣鶏のおろしのせ または ♣たらこのコーン焼き 卵の花 みそ汁	ご飯 ♣肉じゃが または ♣白身魚の粕漬け焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁	ご飯 ♣豚肉の山椒焼き または ♣サバの照り焼き 金平大根 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 ♣豚肉の和風炒め または ♣ぶりの野菜ソース かぶのつや煮 みそ汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 湯豆腐 すまし汁 	
間食	手作り水羊羹 牛乳	和梨ゼリー 牛乳	吹雪饅頭 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	
夕食 	ご飯 鶏のもろみ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ご飯 ぶりの煮付 茄子の田楽 すまし汁	ご飯 かに玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 赤魚の松前煮 キャベツのピーナッツ和え みそ汁	ご飯 鶏肉のねぎあんかけ 人参しりしり みそ汁	ご飯 鶏団子の和風煮 春雨サラダ わかめスープ	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)	1304	1442	1225	1221	1174	1369	1409
	タンパク質(g)	55.9	60.8	49.8	51.5	53.8	53.2	57
	脂質(g)	30.6	38.3	23.5	30.2	20.3	35.6	45.1
	塩分(g)	7.4	7.8	6.8	6.4	8.1	8.4	6.3

2022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		24	25	26	27	28	29	30
 朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
	たいみそ 小松菜の煮浸し みそ汁 みかん缶	ゆかりご飯 炒り豆腐 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 茄子の含め煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 豆サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 野菜炒め みそ汁 洋梨缶	マンゴー缶 牛乳	
 昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 または ✨メルルーサの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 かきあげ キャバツの青シソ和え すまし汁 香の物 	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め または ✨たらのおーら焼き 青梗菜の辛子和え 中華スープ	郷土食 富山県 わかめご飯 ぶり大根 二色和え けんちん汁 きな粉ムース	きのこクリームパスタ ポパイソテー コンソメスープ フルーツ 	ご飯 豚肉の卵とじ または ✨たらのもろみ焼き ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 菜の花のあさり炒め すまし汁 	
	間食	フルーチェ 牛乳	モンブラン 牛乳	懐かしのお菓子の日 牛乳	あんまん 牛乳	クレープ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	チョコドームケーキ
夕食 	ご飯 ミートローフ 白菜の和風サラダ 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 深川風卵とじ 菜の花の和風和え 赤だし	ご飯 鶏肉の和風酢漬け ほうれん草の湯葉和え 中華スープ	ご飯 白身魚の中華あん 菜の花の柚子和え 中華スープ	ご飯 鶏の照り焼き かぶの煮物 みそ汁	ご飯 豚肉の野菜炒め ゴボウサラダ 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)	1291 51.9 30.3 6.6	1466 49.9 40 7.5	1340 54.6 29.8 7.8	1299 55.6 29.2 8.2	1341 53.7 42.4 8.1	1175 54.7 20.3 7.5

2022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	31	<h2>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」。 10/8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> 					
 朝食	ご飯 のり佃煮 青梗菜のとろみ煮 みそ汁 みかん缶						
 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						
間食	南瓜プリン 牛乳 						
夕食 	ご飯 白身魚のきのこ餡かけ 春雨サラダ パンプキンスープ						
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) 1188 タンパク質(g) 49.4 脂質(g) 25.2 塩分(g) 7.3						

