

10月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス
献立種類:常食
期 間:2026/10/1～2026/10/31

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ご飯 すまし汁(わかめ・しめじ) カレイの野菜あんかけ じゃが芋のたらこ和え(温) ひじきサラダ ヨーグルト	あんかけ焼きそば もずくスープ 卵豆腐 小松菜の磯和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) つくねのみぞれ生姜あん 五目きんぴら おくらと長芋の和え物 バナナ
				Ical - 479 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 66.0 g 食塩 1.8 g	Ical - 424 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 55.4 g 食塩 2.7 g	Ical - 530 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 88.4 g 食塩 4.0 g
	3			パウムクーヘン 85 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	手作り水ようかん 90 kcal
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 味噌汁(連草・えのき) チーズハンペンフライ ジャコとピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢漬け りんごのコンポート	さつまいもごはん 味噌汁(舞茸・大根) 肉豆腐 里芋田楽 切干大根サラダ ヨーグルト	松茸ご飯 味噌汁(わかめ・揚) さんまの塩焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し キウイフルーツ	五目ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 千草蒸 豆腐のカニあんかけ ほうれん草のごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 筑前煮 五目きんぴら 青じそ和え バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚肉のガーリックバター炒め ふきの炒め煮 白菜の柚子和え 桃のコンポート
	Ical - 456 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 79.0 g 食塩 2.7 g	Ical - 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.4 g	Ical - 531 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 70.5 g 食塩 3.2 g	Ical - 520 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 75.3 g 食塩 3.3 g	Ical - 467 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.7 g	Ical - 476 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 69.6 g 食塩 1.9 g
	3 クレープ 86 kcal	いちごサブレ 93 kcal	信玄パンナコッタ 105 kcal	人形焼き 69 kcal	チョコパウム 87 kcal	抹茶ろーるけーき 54 kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	カレーうどん 肉団子の甘酢あんかけ 里芋の柚子味噌和え ヨーグルト	きのこご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 白身魚のネギ味噌焼き 竹輪とひじきの炒り煮 ナムル ヨーグルト	釜飯風丼 味噌汁(揚・長葱) 林檎とさつま芋の煮物 山芋の梅和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(連草・えのき) スタミナ炒め 切干大根の煮物 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) 鶏肉の香草焼き 五目豆 キャベツのゆかり和え バナナヨーグルト	チャーハン 中華スープ チンジャオロース 大根のかにあんかけ もやしの中華風サラダ 洋梨のコンポート
	Ical - 651 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 79.0 g 食塩 5.1 g	Ical - 459 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.5 g	Ical - 544 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 92.9 g 食塩 2.8 g	Ical - 507 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 70.3 g 食塩 2.6 g	Ical - 438 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 66.3 g 食塩 1.8 g	Ical - 573 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 70.1 g 食塩 3.8 g
	3 栗まんじゅう 59 kcal	どらやき 63 kcal	さつまいも蒸しパン 108 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	小倉蒸しパン 105 kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) メンチカツ 蓮根と人参の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 黒糖ヨーグルト	さつまいもごはん 味噌汁(揚・絹さや) カレイの煮付 大根のえびあんかけ インゲンのごま和え ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフリッター カブと油揚げの煮浸し キャベツのシソ和え バナナ	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のレモンペッパー焼 空豆と海老のガーリックソテー タラモサラダ 桃のコンポート	チュモツパ飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め チンゲン菜の煮浸し 人参とレーズンのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 完全料理食 ヨーグルト
	Ical - 593 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 85.8 g 食塩 3.0 g	Ical - 463 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.5 g	Ical - 535 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.7 g	Ical - 520 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.1 g	Ical - 500 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 64.8 g 食塩 2.7 g	Ical - 415 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.7 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.9 g
	3 バナナ紅茶ケーキ 115 kcal	クレープ 86 kcal	いちごサブレ 93 kcal	赤ワイン風ゼリー 70 kcal	パウムクーヘン 85 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal
	26	27	28	29	30	31
昼食	炊き込みご飯 なめこ汁 えびしんじょう 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのごま和え 洋梨のコンポート	スパゲティーナポリタン コーンスープ 海老とブロッコリーのハーミスタード フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) サンマの蒲焼き カブと油揚げの煮浸し もずくの酢の物 桃のコンポート	完全料理食 親子丼 キャベツと薄揚げの煮浸し 大根なます ヨーグルト ※汁物ありません	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 肉じゃが ほうれん草ソテー(ハーブ) 切干大根サラダ ヨーグルト	バターロール 野菜スープ ラザニア風 南瓜のクリーム煮 りんごと白菜の和え物 みかんコンポート
	Ical - 510 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 79.5 g 食塩 2.8 g	Ical - 480 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 2.4 g	Ical - 855 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 43.0 g 炭水化物 72.8 g 食塩 3.9 g	Ical - 387 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.0 g	Ical - 574 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.6 g	Ical - 589 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 91.7 g 食塩 2.2 g
	3 栗ぜんざい 56 kcal	人形焼き 69 kcal	栗ケーキ 120 kcal	スイートポテト 77 kcal	抹茶ろーるケーキ 54 kcal	かぼちゃプリン 178 kcal