

# 10月 献立予定表

## 前半



今月のお楽しみメニュー



新しく登場するメニュー

日	月	火	水	木	金	土		
<p>二十四節気とは・・・?</p> <p>一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。</p> <p>10月8日 寒露 台風の心配もなくなり、秋晴れの日が続きます。 空気も冷たく澄んでくるので、夜空の月や星が明るく感じられるようになります。</p> <p>10月23日 霜降 草木の霧が寒さで霜になり、地面にも霧が降り始める頃です。冬がすぐそこまで来ているのを感じます。</p>	<p>10月9日(月)</p> <p>オータムランチ</p>		<p>◆メニュー◆</p> <p>サーモンソテー</p> <p>岩塩やハーブを混ぜた塩で鮭を焼きかぶ、南瓜、赤パプリカを添えました。</p> <p>秋野菜のサラダ</p> <p>さつまいも、なすなどを使った、秋を彩る一品です。</p> <p>ほうれん草のポターージュ</p> <p>パン</p> <p>焼きりんご</p> <p>りんごを焼くことでやわらかく、甘みが増えています。</p>		<p>栄養士のひとこと</p> <p>だんだんと涼しくなり、朝夕は少し肌寒く感じますが、日中は心地良い風で過ごしやすいく時期となりました。体を動かしたり、お出かけしたくなりますね。実りの秋、食欲の秋で、様々な食材が旬を迎える時期です。一方で夏に比べ飲水量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経の乱れによる便秘を起こしやすくなります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肩こりなど全身に影響がでます。そこで、さつまいもや里芋などに多く含まれる食物繊維を摂ることで、消化器系の動きを高め、胃腸を丈夫にすることが期待できます。旬の食材で、秋を健康的に楽しみましょう。</p> <p>栄養士 浜野</p>			<p>今月の一句</p> <p>柿くえば鐘が鳴るなり正岡子規</p>

<p>1</p> <p>チリソースは少し辛さ控えています</p> <p>朝食 麩と野菜の玉子炒め 蓮根の明太子和え 切干大根の炒り煮</p> <p>朝食 玉子とほうれん草炒め ジャーマンポテト パン2種 スープ</p> <p>朝食 海老チリ チキンサラダ ヨーグルト ご飯 スープ</p> <p>間食 フルーツロールケーキ</p> <p>夕食 鮭塩焼き 根菜の胡麻煮 ほうれん草の辛子和え 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1541 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 8.9 g</p>	<p>2</p> <p>甘いいたれで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ</p> <p>朝食 さわらの西京焼 三色煮豆 野菜とツナのとえ物 サラダ</p> <p>朝食 茄子とペンネのミートソース サラダ 食パン スープ</p> <p>朝食 牛肉とごぼうの柳川 チンゲン菜のおかか和え ひじきの煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 洋梨のタルト</p> <p>夕食 カレイの照焼 広島菜 インゲンの胡麻和え ご飯 けんちん汁</p> <p>エネルギー: 1687 kcal 脂質: 42.5 g たんぱく質: 60.6 g 塩分: 9.0 g</p>	<p>3</p> <p>ボリューム満点! 豚ロースのステーキです</p> <p>朝食 がんもと野菜の煮物 人参とひじきのお浸し きゅうりの酢の物</p> <p>朝食 根菜トマトスープ マカロニサラダ 白桃缶 食パン</p> <p>朝食 トンテキ れんこんきんぴら ぶどう ご飯 味噌汁</p> <p>間食 みかんゼリー</p> <p>夕食 赤魚はぶて焼き浸し イカと里芋の煮物 白胡麻豆腐 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1634 kcal 脂質: 32.2 g たんぱく質: 62.5 g 塩分: 9.1 g</p>	<p>4</p> <p>十五夜の日に、月に見立てた真ん丸のお団子です</p> <p>朝食 いわしの煮付け 味付海苔 白菜の甘酢漬 かつま芋の胡麻和え</p> <p>朝食 目玉焼き ごぼうサラダ ソーセージ パン2種 ポターージュ</p> <p>朝食 煮込みハンバーグ サラダ マンゴー ご飯 スープ</p> <p>間食 お月見だんご</p> <p>夕食 あじの塩焼き インゲンとエノキの生姜和え 茄子の浅漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1691 kcal 脂質: 43.3 g たんぱく質: 58.6 g 塩分: 7.9 g</p>	<p>5</p> <p>濃厚でコクのある味噌ラーメンです</p> <p>朝食 豆腐はんぺんのあんかけ 梅干 大根の炒り煮</p> <p>朝食 チキンクリーム煮 サラダ 食パン スープ</p> <p>朝食 味噌ラーメン チャーハン ぜんまいナムル オレンジ</p> <p>間食 プリン</p> <p>夕食 そぼろ三色丼 春雨の酢の物 長芋とオクラの磯和え にしん甘酢漬 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1635 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 55.6 g 塩分: 10.7 g</p>	<p>6</p> <p>ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ</p> <p>朝食 赤魚のみりん焼き 納豆 花豆腐の煮物 ブロッコリーと卵の炒め物</p> <p>朝食 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 食パン</p> <p>朝食 エビフライと南瓜コロック きゅうりとじゃこのおろし 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 あじの煮付け 焼きなすの浸し あさり有馬煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1678 kcal 脂質: 38.9 g たんぱく質: 63.6 g 塩分: 10.7 g</p>	<p>7</p> <p>大好評の握り寿司</p> <p>朝食 卵焼き 切干大根のハリハリ漬 かつま芋のレモン煮 きんぴらごぼう</p> <p>朝食 ス克蘭ブルエッグ かつま芋のレモン煮 食パン スープ</p> <p>朝食 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え パイナップル ご飯 味噌汁</p> <p>間食 パンケーキ</p> <p>夕食 握り寿司 刻み昆布と竹輪の煮物 キャベツ胡麻和え 赤だし味噌汁</p> <p>エネルギー: 1666 kcal 脂質: 41.8 g たんぱく質: 63.0 g 塩分: 10.7 g</p>
<p>24節気 寒露</p> <p>8</p> <p>ほほ肉を使用した家庭的な味付けです</p> <p>朝食 タラの塩こうじ焼き しば漬 鶏と里芋の胡麻味噌煮 白菜の煮浸し</p> <p>朝食 ウィナーポテト炒め 白菜のミルク煮 パン2種 スープ</p> <p>朝食 ビーフカレー 福神漬 コールスローサラダ 豆乳バナナジュース スープ</p> <p>間食 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>夕食 鶏肉の黒胡椒焼き 長芋の梅和え ごぼうきのこ煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1697 kcal 脂質: 40.8 g たんぱく質: 69.4 g 塩分: 10.2 g</p>	<p>体育の日</p> <p>9</p> <p>旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです</p> <p>朝食 銀ヒラスの照焼 ふりかけ 南瓜とひじきの甘煮 オクラのお浸し</p> <p>朝食 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>朝食 【行事食】 オータムランチ</p> <p>間食 黒棒</p> <p>夕食 牛肉野菜炒め 里芋胡麻煮 若布ときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1649 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 57.6 g 塩分: 6.5 g</p>	<p>10</p> <p>ゆずの香りを効かせ、うす味に仕上げました</p> <p>朝食 豆腐のトロトロ煮 切干大根の炒り煮 じゃが芋の胡麻和え</p> <p>朝食 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 食パン</p> <p>朝食 カニ玉 南瓜とベーコン炒め キウイ ご飯 スープ</p> <p>間食 ミルクプリン</p> <p>夕食 かわいいの煮付け 牛肉の煮物 もやしと水菜の梅和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1631 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 57.1 g 塩分: 9.9 g</p>	<p>11</p> <p>西京味噌の香ばしさが食欲をそそります</p> <p>朝食 さんまの梅煮 ひじきの煮物 いんげんの味噌和え 里芋のおかか和え</p> <p>朝食 ス克蘭ブルエッグ サラダ ブランパン 焼きたてパン ポターージュ</p> <p>朝食 油淋鶏 野菜の甘酢昆布添え 梨 ご飯 スープ</p> <p>間食 ふんわり焼き</p> <p>夕食 鮭の西京焼き かぼちゃ煮物 キャベツと人参のお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1659 kcal 脂質: 31.4 g たんぱく質: 67.8 g 塩分: 9.5 g</p>	<p>12</p> <p>じっくり煮込んだ家庭の味</p> <p>朝食 はんぺんと南瓜の煮物 白菜の和え物 大根の炒り煮</p> <p>朝食 鶏団子トマト煮 かつま芋の甘煮 茄子サラダ 食パン スープ</p> <p>朝食 きつねそば レバーの甘辛煮 ブロッコリー胡麻和え パナナ</p> <p>間食 たこ焼き</p> <p>夕食 豚角煮 べつたら漬 じゃこピーマン炒め煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1649 kcal 脂質: 37.5 g たんぱく質: 66.1 g 塩分: 11.9 g</p>	<p>13</p> <p>濃厚でクリーミーなカキをフライにしました</p> <p>朝食 ソイのこうじ焼き 納豆 茄子のそぼろあん ほうれん草のお浸し</p> <p>朝食 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 食パン</p> <p>朝食 牡蠣フライ オクラと長芋のおかか和え オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>間食 じっくり南瓜レモンケーキ</p> <p>夕食 肉豆腐 昆布巻き 若布とホッキ貝の酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1735 kcal 脂質: 48.2 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 10.5 g</p>	<p>14</p> <p>マグロ・ブリ・エビの3点盛</p> <p>朝食 卵焼き 金時豆 がんもの煮物 れんこんきんぴら</p> <p>朝食 茄子とペンネのミートソース サラダ りんごきんとん 食パン スープ</p> <p>朝食 豚の味噌漬け焼き 大根と人参の胡麻酢和え なら漬 ご飯 吸い物</p> <p>間食 抹茶プリン</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ ほうれん草の白和え 筑前煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1653 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 69.2 g 塩分: 8.1 g</p>



日	月	火	水	木	金	土
<b>15</b>  サクサク天ぷらと甘いタレでご飯が進みます <b>ブリの照焼き</b> しば漬 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え <b>鮭のチーズパン粉焼</b> さつま芋煮 パン2種 スープ <b>天井</b> ゆず大根 いんげんキンピラ 赤だし味噌汁 <b>たい焼き</b> <b>肉じゃが</b> セロリの炒め煮 彩なます ご飯 味噌汁 エネルギー: 1690 kcal 脂質: 43.3 g たんぱく質: 55.2 g 塩分: 7.9 g	<b>16</b>  甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました <b>赤魚の西京焼</b> 梅干 南瓜のいとこ煮 なます <b>スクランブルエッグ</b> ソーセージ オニオンソテー 食パン スープ <b>回鍋肉</b> カリフラワーサラダ リンゴ ご飯 スープ <b>白桃ゼリー</b> <b>さわらの竜田揚げ</b> 長芋の白煮 ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1643 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 7.7 g	<b>17</b>  ホクホクの栗が見た目にも秋らしいご飯です <b>えび風味豆腐の煮物</b> 玉ねぎと若布の和え物 ぜんまい煮 <b>白い野菜スープ</b> かぼちゃサラダ みかん缶 食パン <b>鶏の照り焼き</b> 長芋の梅和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁 <b>シュークリーム</b> <b>メバルの煮付け</b> インゲン白和え なす利休煮 栗ごはん 味噌汁 エネルギー: 1635 kcal 脂質: 36.7 g たんぱく質: 62.5 g 塩分: 10.0 g	<b>18</b>  焼肉風の特製のタレで炒めました <b>かれい煮付け</b> 白花豆 里芋のごま和え ほうれん草の炒め物 <b>目玉焼き</b> ほうれん草の炒め物 白菜のマリネ パン2種 ポタージュ <b>牛肉炒め</b> 若布ときゅうりの酢の物 白菜漬け ご飯 味噌汁 <b>ゆず茶ゼリー</b> <b>さんまの塩焼き</b> 松前漬け ふんわり天煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1718 kcal 脂質: 51.3 g たんぱく質: 58.9 g 塩分: 10.0 g	<b>19</b>  ごはんとの相性抜群！好評のメニューです <b>玉子とほうれん草炒め</b> カリフラワー甘酢漬け さつま芋の煮物 <b>チキンクリーム煮</b> カリフラワーマリネ 食パン スープ <b>焼きそば</b> 大根と鶏肉の煮物 パナナ スープ <b>黒ごまプリン</b> <b>サバの味噌煮</b> ゴボウと豚肉の旨煮 湯葉の酢の物 ご飯 吸い物 エネルギー: 1666 kcal 脂質: 52.4 g たんぱく質: 53.8 g 塩分: 9.5 g	<b>20</b>  チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ <b>サンマの煮付け</b> 切干大根 ほうれん草とキャベツの卵炒め 納豆 <b>ミネストローネ</b> ポテトサラダ 黄桃缶 食パン <b>オムライス</b> タマネギのマリネ ご飯 スープ <b>最中</b> <b>さわらの南蛮煮</b> 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 白菜とカニカマのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1725 kcal 脂質: 49.9 g たんぱく質: 57.0 g 塩分: 9.0 g	<b>21</b>  やわらかく、よく味が染みこんでいます <b>目玉焼き</b> 冬瓜の煮物 白菜と油揚げの煮浸し <b>オムレツ</b> ソーセージ 食パン スープ <b>鶏とじゃが芋の煮物</b> しらす紅梅煮 南瓜のそぼろ煮 ご飯 味噌汁 <b>ぼんせん</b> <b>お刺身盛り合わせ</b> きんぴらごぼう ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1499 kcal 脂質: 27.6 g たんぱく質: 62.6 g 塩分: 7.4 g
<b>22</b>  紅茶の香りが口の中で広がるケーキです <b>麩と野菜の玉子炒め</b> 蓮根の明太子和え 切干大根の炒り煮 <b>玉子とほうれん草炒め</b> ジャーマンポテト パン2種 スープ <b>八宝菜</b> カリフラワーの柚子胡椒 マンゴー ご飯 スープ <b>紅茶のシフォンケーキ</b> <b>がんと秋野菜炊き合わせ</b> インゲンとエノキの生姜和え 蒸鶏ともやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1659 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 54.2 g 塩分: 10.0 g	<b>23</b>  香川県の郷土料理をお楽しみください <b>さわらの西京焼</b> 三色煮豆 野菜とツナの和え物 サラダ <b>茄子とペンネのミートソース</b> サラダ 食パン スープ <b>【郷土料理の日】 香川県</b> <b>コーヒーゼリー</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> 田楽味噌大根煮 キャベツと海老の葛煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1725 kcal 脂質: 33.2 g たんぱく質: 65.1 g 塩分: 11.8 g	<b>24</b>  コクのある黒酢あんできつぱりと <b>がんと野菜の煮物</b> 人参とひじきのお浸し きゅうりの酢の物 <b>根菜トマトスープ</b> マカロニサラダ 白桃缶 食パン <b>白身魚と野菜の黒酢あん</b> オクラと長芋のおかか和え ぶどう ご飯 味噌汁 <b>米こうじ甘酒とおかき</b> <b>焼き魚</b> 牛肉の煮物 厚揚げ野菜あんかけ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1628 kcal 脂質: 33.9 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 8.9 g	<b>25</b>  皮はパリッと、中はジューシーに焼き上げました <b>いわしの煮付け</b> 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬け <b>目玉焼き</b> ごぼうサラダ ソーセージ プランパン 焼きたてパン ポタージュ <b>サンドイッチ</b> サラダ バイナップル スープ <b>杏仁豆腐</b> <b>さばの照り焼き</b> 茄子の揚げだし もやしとハムのお浸し ご飯 豚汁 エネルギー: 1596 kcal 脂質: 56.9 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 8.0 g	<b>26</b>  ひき肉たっぷりのミートソース♪ <b>豆腐はんぺんのあんかけ</b> 梅干 大根の炒り煮 <b>チキンクリーム煮</b> サラダ 食パン スープ <b>ミートソース</b> サラダ パナナ スープ <b>人形焼</b> <b>金目鯛の煮付け</b> かぼちゃ煮物 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1606 kcal 脂質: 31.9 g たんぱく質: 54.5 g 塩分: 10.3 g	<b>27</b>  温泉玉子が味をまろやかにまとめます <b>赤魚のみりん焼き</b> 納豆 花豆腐の煮物 ブロッコリーと卵の炒め物 <b>ポトフ</b> ポテトサラダ みかん缶 食パン <b>季節の天ぷら</b> 大根と人参の胡麻酢和え リンゴ ご飯 赤だし味噌汁 <b>ピーチゼリー</b> <b>厚揚げの旨煮</b> きゅうりと車麩酢の物 ほうれん草お浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1681 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 61.1 g 塩分: 9.1 g	<b>28</b>  新鮮なお刺身の三点盛りです <b>卵焼き</b> 切干大根のハリハリ漬け さつま芋のレモン煮 きんぴらごぼう <b>スクランブルエッグ</b> さつま芋のレモン煮 食パン スープ <b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> 豆腐のふわふわ蒸し 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 <b>わらび餅</b> <b>お刺身盛り合わせ</b> 茶碗蒸し 野菜の甘酢昆布添え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1580 kcal 脂質: 27.4 g たんぱく質: 66.2 g 塩分: 8.8 g
<b>29</b>  やわらかい牛ロースの丼です <b>タラの塩こうじ焼</b> しば漬 鶏と里芋の胡麻味噌煮 白菜の煮浸し <b>ウインナーポテト炒め</b> 白菜のミルク煮 パン2種 スープ <b>【お肉の日】 焼肉丼</b> サラダ 長芋の梅和え 梨 味噌汁 <b>蒸しパン</b> <b>さばの塩焼き</b> 海老ときゅうりのからし酢みそ和え 昆布巻き ご飯 味噌汁 エネルギー: 1696 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 83.8 g 塩分: 10.7 g	<b>30</b>  ご家庭の味をイメージしました <b>銀ヒラスの照焼</b> ふりかけ 南瓜とひじきの甘煮 オクラのお浸し <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ <b>ポークカレー</b> 福神漬 チキンサラダ りんごほうれん草ジュース スープ <b>酒饅頭</b> <b>カレーと野菜のおろし煮</b> チンゲン菜ともやしの梅和え きんぴらごぼう 鮭ごはん 味噌汁 エネルギー: 1663 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 9.5 g	<b>31</b>  ハロウィンの日に南瓜のプリンをご用意しました <b>豆腐のトロトロ煮</b> 切干大根の炒り煮 じゃが芋の胡麻和え <b>具沢山豆スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 食パン <b>鶏の和風おろしダレ</b> じゃこビーマン炒め煮 めか漬 ご飯 味噌汁 <b>南瓜プリン</b> <b>タラの西京焼き</b> 海老と野菜の炒めもの 焼きなすの浸し ご飯 吸い物 エネルギー: 1581 kcal 脂質: 27.8 g たんぱく質: 69.1 g 塩分: 9.6 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p><b>しょうゆ豆</b> 香ばしく煎ったそら豆をしょうゆ、砂糖などで作ったタレに漬け込んだものです。</p> </div> <div> <p><b>ぶりカルパッチョ</b> 香川県はオリーブの発祥地です。ぶりをオリーブオイルで和えました。</p> </div> <div> <p><b>えび天</b> 香川では油で揚げた練り物のことを天ぷらと呼びます。</p> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>しっぽくうどん</b> 煮込んだ野菜をうどんにかけた、讃岐で代表的な郷土料理です。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>鯛めし</b> 瀬戸内海では鯛が盛んに漁獲されます。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>洋梨パフェ</b> お祝い事に贈られる伝統菓子「おいり」を洋梨にのせました。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>瀬戸大橋</b></p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>日本の郷土料理 味わい紀行 香川県 十月二十三日(月)</p> </div>			

# 10月 献立予定表 後半

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。  
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。  
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。  
 ※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月25日頃に次月の献立表を掲載しています。