

10月 献立

2024年度 地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える			
月	7	21	朝食			月	14	28	朝食					
			夕食	ポークカレー ミモザサラダ フルーツ	豚肉 鶏卵				白米、小麦粉 じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、レタス きゅうり、トマト、フルーツ	夕食	ご飯 味噌汁 鶏のつくね焼き 南瓜煮 お浸し	鶏ひき肉 豆腐	白米、南瓜
火	8	22	朝食	パン ジャム ヨーグルト ウィンナーソーサー ポテトサラダ	ウィンナー ヨーグルト	パン、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ジャム	火	1	15 29	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき豆 お浸し フルーツ	大豆	白米	玉ねぎ、わか、ひじき ほうれん草、人参、蒟蒻 ごぼう、フルーツ
			夕食	ご飯 味噌汁 かわいいのみりん漬焼 揚げだし豆腐 お浸し	かわいい 豆腐	白米、片栗粉 南瓜				玉ねぎ、小松菜、人参 大根、小葱	夕食	パン スープ 煮込みハンバーグ 大根サラダ	合びき肉 かにかま	白米、パン粉 油、南瓜 ノンエッグマヨネーズ
水	9	23	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 ひじき煮	納豆 しらす	白米、油揚げ	水	2	16 30	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうこんにやく もずく酢	鶏肉	白米、麩	キャベツ、ごぼう、人参 蒟蒻、もずく
			夕食	あんかけ焼きそば わかめスープ 焼き餃子	豚肉	中華麺、油 片栗粉				わかめ、葱、白菜、 玉葱、人参、きくらげ 絹さや、キャベツ にら	夕食	ハヤシライス 南瓜のサラダ フルーツ	牛肉	白米、バター 油、南瓜 マヨネーズ
木	10	24	朝食	パン ジャム コンソメスープ ミートオムレツ ごぼうサラダ チーズ	鶏卵 鶏ひき肉 チーズ	パン、ジャム マヨネーズ、ご ま	木	3	17 31	朝食	パン ジャム スープ ウィンナーソーサー ヨーグルト ゆでブロッコリー	ウィンナー ヨーグルト	パン、ジャム	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー
			夕食	ご飯 味噌汁 炒り鶏 焼きナス	鶏肉、豆腐 かつお節	白米、里芋				人参、蓮根、干し椎茸 蒟蒻、絹さや、茄子 ごぼう、わかめ	夕食	ご飯 味噌汁 ブリの竜田揚げ 胡麻和え	ぶり	白米、じゃが芋 ごま
金	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 昆布豆 オクラとおおさの山芋和え	大豆	白米、山芋	金	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	しらす 納豆	白米 油揚げ	わかめ、なめこ、人参 切り干し大根、椎茸
			夕食	パン チキンクリームシチュー ブロッコリーとじゃこのサラダ	鶏肉 牛乳、じゃ こ	パン、小麦粉 油、じゃが芋				玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、パセリ	夕食	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 青菜の磯和え	鶏手羽元	白米
土	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 お浸し フルーツ	鯖	白米、油揚げ	土	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 南瓜煮	おから	白米、麩	わかめ、人参、
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の大葉焼き 南瓜煮	鶏肉 豆腐	白米、南瓜				わかめ、人参、蓮根 山芋、玉葱、大根	夕食	ご飯 すまし汁 鯖の柚子みそ焼き 里芋煮	さわら 豆腐	白米、里芋
日	13	27	朝食	パン ジャム ヨーグルト ミートボール 具だくさんサラダ	鶏ひき肉 ヨーグルト	パン、ジャム じゃが芋 マヨネーズ	日	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 フルーツ きんぴらごぼう	しらす 納豆	白米、ごま	玉ねぎ、わかめ ごぼう、人参、フルーツ
			夕食								夕食			

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります 10/14(月)は祝日献立: 稲荷ずし、味噌汁、とり天、フルーツ

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません