２０２４年１０月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝 昼 夕	朝 昼 夕	１日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(南瓜) 厚焼き玉子 鮭フレーク 昼 赤飯 角切りポテトサラダ 魚のポン酢煮 味噌汁（葉大根） 付）花人参 マスカットゼリー 青梗菜の炒め 夕 米飯 吸い物（花麩） 豚肉の塩だれ炒め フルーツ（白桃缶） 切り干し大根煮 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和	２日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(もやし) 大根の金平風 梅干し 昼 米飯 わかめスープ 八宝菜 ふかし芋（ケアデイ ブロッコリー炒め ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 夕 麦ご飯１７０ｇ シラスと胡瓜の酢の物 白身魚の和風揚げ煮 団子汁 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 黒ゴマプリン 小松菜の煮物	３日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(しめじ) ｷｬﾍﾞﾂのソテー 昆布佃煮 昼 米飯 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え さんまの塩焼き 味噌汁（白菜） 付)大根・カボス フルーツ（みかん缶） 南瓜の煮物 夕 米飯 味噌汁（切り干大根） のっぺ煮 杏仁豆腐 アスパラの香り炒め ﾓﾔｼとちくわの和え物	４日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） もろみ 昼 マロンクリームサンド ミネストローネ 肉まん フルーツ（バナナ） デニッシュ 里芋サラダ 夕 五穀ご飯１７０ｇ 吸い物（そうめん） 魚の味噌野菜あんかけ ゆずゼリー れんこんの炒め煮 おくらのゆかり和え	５日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大豆五目煮 明太子 昼 米飯 ﾎｳﾚﾝ草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚の照焼き あおさ汁 付）花人参 フルーツ（洋梨缶） さつま芋の煮物 夕 ハヤシライス レタスサラダ 福神漬 ヨーグルト
６日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(大根葉) ししゃも ふりかけ（おかか） 昼 米飯 吸い物（はんぺん） 豚肉の柳川風 フルーツ（オレンジ） 小松菜の炒め しば漬け 夕 米飯 白菜の辛子和え 魚の煮付 赤だし汁（なめこ） 付）南瓜 パインゼリー ジャーマンポテト	７日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 高菜オムレツ 納豆 昼 麦ご飯１７０ｇ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え 魚のレモン焼き 味噌汁(しめじ) 付）玉葱のソテー 水ようかん 里芋のそぼろあん 夕 米飯 ｷｬﾍﾞﾂと春雨の酢の物 チキンソテー 吸い物（てまり麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ フルーツ（黄桃缶） れんこんのおかか煮	８日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(南瓜) さつま揚げの煮物 鮭フレーク 昼 おにぎり とんこつラーメン 白菜のシラス和え フルーツ（バナナ） 夕 米飯 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ アジフライ 吸い物（花形豆腐） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ かぼちゃババロア 切り干し大根煮	９日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 舞茸と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し 昼 鶏肉のトマトソース煮 中華スープ ブロッコリー炒め フルーツ（パイン缶） キャベツの白和え 夕 米飯 べったら漬 魚のポン酢煮 オニオンスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ いちごゼリー ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め	１０日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(切り干し大根) 目玉焼き 昆布佃煮 昼 米飯 吸い物（もずく） 豚肉のごま醤油煮 チョコババロア 里芋のゆず味噌かけ ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 夕 米飯 桜大根漬 魚の幽庵焼き 山菜汁 付）オクラ フルーツ（りんご）ｹｱ 白菜の煮物	１１日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(じゃが芋) ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 明太子 昼 米飯 味噌汁（わかめ） 白身魚の甘酢あんかけ フルーツ（白桃缶） しゅうまい ﾎｳﾚﾝｿｳのゆかり和え 夕 米飯 うの花 鶏肉の生姜焼き 吸い物（茶そば） 付）アスパラソテー ピーチゼリー ひじき煮	１２日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） もろみ 昼 牛丼 メロンゼリー かぼちゃサラダ かっぱ漬（ケアデイ） 味噌汁（えのき） 夕 米飯 吸い物（かまぼこ） 魚のおろし煮 フルーツ（柿） ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め もやしのごま和え
１３日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ（たらこ） 昼 米飯 高菜漬 魚の香味焼き 味噌汁(しめじ) 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ フルーツ（オレンジ） チキンボールの酢豚風 夕 米飯 中華春雨スープ 豚肉の野菜炒め マスカットゼリー ふろふき大根 柚子白菜	１４日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩さば（朝） 切昆布大豆 昼 ポークカレー コールスロー らっきょう漬 フルーチェ（いちご） 夕 米飯 赤だし汁（あおさ） 魚の酒蒸し フルーツ（みかん缶） レバニラ炒め オクラのなめ茸和え	１５日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク 昼 米飯 ﾎｳﾚﾝｿｳの塩昆布和え 魚のムニエル 味噌汁（しめじ） 付）ｱｽﾊﾟﾗソテー ふかし芋（ケアデイ けんちん煮 夕 赤飯 角切りポテトサラダ 唐揚げ 吸い物（花麩） 付）玉葱のソテー パインゼリー ひじきとｺﾝﾆｬｸの炒煮	１６日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(南瓜) ミニがんもの煮物 たいみそ 昼 米飯 けんちん汁 豚肉の味噌漬け焼き 金時豆 じゃが芋の煮物 ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 夕 米飯 マカロニサラダ 魚の塩焼き 味噌汁(おつゆ麩) 付)大根・レモン キャラメルプリン もやしのラー油炒め	１７日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(里芋) 細切り昆布の煮物 梅干し 昼 ハムサンド（全） 枝豆のポタージュ あんぱん（全） フルーツ（バナナ） メロンパン（ｹｱﾃﾞｲ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 夕 米飯 白菜の辛子和え 魚のごま醤油煮 味噌汁（人参） 付）オクラ オレンジｾﾞﾘｰ 湯豆腐	１８日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ もろみ 昼 栗ご飯 ほうれん草のおかか和 魚のバター醤油焼き 吸い物（かまぼこ） 付）花人参 梅ゼリー 桜大根漬 夕 米飯 味噌汁（切干大根） 肉じゃが フルーツ（洋梨缶） ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め たくあん漬	１９日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 明太子 昼 五穀ご飯１７０ｇ ソフトなゴボウサラダ 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ コンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ フルーツ（柿） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 夕 米飯 ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 魚のごま焼き 中華春雨スープ 付）花人参 黒ゴマプリン 南瓜のそぼろ煮
２０日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(白菜) 五目三角野菜煮 ふりかけ（たまご） 昼 米飯 味噌汁（人参） 魚のきのこあんかけ フルーツ（りんご）ｹｱ 厚揚げの煮物（ケアデ しば漬け 夕 米飯 大根と油揚げの煮物 鶏肉のタンドール焼き 味噌汁（里芋） 付）ｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ ぶどうゼリー ほうれん草の白和え	２１日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(わかめ) 高菜オムレツ 納豆 昼 おにぎり(花むすび) 肉うどん もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 抹茶水ようかん 夕 米飯 オクラのゆず和え 魚の塩こうじ焼き 赤だし汁（なめこ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ フルーツ（黄桃缶） ジャーマンポテト	２２日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク 昼 米飯 マカロニサラダ 白身魚の和風揚げ煮 吸い物（もずく） 付）花人参 抹茶ババロア 南瓜の煮物 夕 米飯 吸い物（京花麩） 豚肉のソース煮 フルーツ（甘夏缶） ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め 山芋おろし	２３日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) ひじき煮 梅干し 昼 米飯 ほうれん草の山吹和え 魚のレモン焼き 吸い物（はんぺん） 付）もやしのソテー 野菜たっぷりゼリー 射込み高野の煮物 夕 米飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 フルーツ（みかん缶） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 柚子白菜	２４日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） もろみ 昼 米飯 かき玉汁 豚肉の生姜醤油炒め フルーツ（洋梨缶） ふろふき大根 白菜のごま和え 夕 米飯 刺身こんにゃく（青さ） 魚の煮付 味噌汁（里芋） 付）花人参 ヨーグルト ｼﾗｽとｱｽﾊﾟﾗの香り炒	２５日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 目玉焼き 昆布佃煮 昼 米飯 切干大根サラダ 赤魚の西京焼き 中華スープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ピーチゼリー ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮 夕 米飯 味噌汁(巻き麩) 豚肉と厚揚げの煮物 フルーツ（みかん） かっぱ漬 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆｶﾏ和え	２６日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(人参) 鳴門煮 明太子 昼 かつ丼 フルーチェ（いちご） べったら漬ケアデイ ほうれん草の辛子和え 味噌汁(もやし) 夕 米飯 吸い物（茶そば） 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ（パイン缶） しゅうまい ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え
２７日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) いわしのかつお煮 ふりかけ（鮭） 昼 米飯 うの花 魚の香味焼き エノキのコンソメｽｰﾌﾟ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ フルーツ（柿） 切り干し大根煮 夕 米飯 味噌汁（しめじ） 豚肉の塩だれ炒め コーヒーゼリー 高菜漬 拌三絲	２８日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(玉ねぎ) 五目玉子焼 切昆布大豆 昼 米飯 味噌汁(葉大根) 豚肉と大根の煮物 フルーツ（白桃缶） もやしのｶﾚｰ風味炒め 桜大根漬 夕 米飯 焼きなす 魚の味噌煮 あおさ汁 付）花人参 ストロベリーババロア ブロッコリー炒め	２９日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） 梅干し 昼 米飯 ふきのお浸し 魚の照焼き 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ぶどうゼリー れんこんのおかか煮 夕 米飯 高菜漬 チキンソテー 中華コーンスープ 付）きのこ炒め フルーツ（りんご缶） ｲﾝｹﾞﾝとｼﾗﾀｷの炒煮	３０日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 青梗菜のﾂﾅｿﾃｰ 鮭フレーク 昼 五目御飯 フルーツ（甘夏缶） もやしのラー油炒め ほうれん草のなめ茸和 味噌汁（玉ねぎ） 夕 米飯 つぼ漬 魚のソテー 味噌汁(南瓜) 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ フルーツ（バナナ） 里芋とイカの煮物	３１日 朝 米飯 パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) スクランブルエッグ 昆布佃煮 昼 米飯 南瓜サラダ 魚の生姜焼き 中華スープ 付）ﾋﾟｰﾏンのソテー フルーツ（みかん缶） 白菜と天ぷらの煮 夕 米飯 わらびのお浸し 豚肉のしぐれ煮 吸い物（もずく） 付）オクラ 野菜たっぷりゼリー アスパラ炒め	朝 昼 夕	朝 昼 夕
朝 昼 夕	朝 昼 夕	メモ				