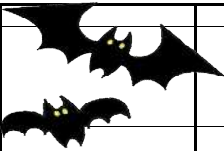


2026年 10月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

朝					味噌汁(えのき・南瓜) ちくわと野菜の煮物 10品目のサラダ ゆずみそ	味噌汁(わかめ・あげ) 豚肉の生煮焼き モロヘイヤの和えもの フルーツ (パイン缶)	
昼	※ メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きます				みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 鶏肉のポテサラ焼き 青梗菜のツナ和え フルーツ (みかん缶)	★お楽しみ膳★ すき焼きうどん ほうれん草の白和え 水ようかん	
間	※ 都合によりメニューが変更 される場合があります				たい焼き こしあんムース	厚切りバウム 牛乳 ごまプリン チョコパバロア	
夕	※ 都合によりメニューが変更 される場合があります				清汁 (かまぼこ・葉大根) 豚肉とかぶの煮物 かぼちゃのいとし煮 洋梨ヨーグルト	みそ汁 (ナス・水菜) 鶏のじゅぎ煮 カリフラワーのたらこマヨ和え ファイバーゼリーりんご	
栄養価					kcal 1,457 たんぱく質 52.4 塩分(g) 6.3	kcal 1,459 たんぱく質 55.9 塩分(g) 6.4	kcal 1,438 たんぱく質 50.4 塩分(g) 6.5
朝	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝	たらこ雑炊 厚焼き卵 ブロッコリーのお浸し	鶏梅しそ雑炊 (たんぱく) 厚揚げの彩りあんかけ 白菜の煮浸し	パン粥(コンボタ) ミートボール ブロッコリーのドレ和え	かに風雑炊 ひき肉の炒め物 小松菜の磯辺和え	さつま芋雑炊 ソーセージ入りスクランブル カリフラワーのマリネ	ゆかり雑炊 ハムポテト インゲンのドレ和え	みそ汁 (大根・しめじ) 納豆 切干大根の煮物 うめびしお
昼	中華スープ(春雨・きくらげ) 白身魚のチリソース 中華サラダ いちごヨーグルト	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 鶏のバジルチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー フルーツ (黄桃缶)	明太クリームスパ コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) フレンチサラダ フルーツ (洋梨缶)	中華スープ(春雨・きくらげ) 豚キムチ なすの中華マリネ バナナ	みそ汁 (葱・わかめ) 白身フライ (ソース) 金平ごぼう フルーツ (りんご缶)	チャーハン わかめスープ やわらか焼売 ナムル 杏仁豆腐(オレンジ) いちごカステラ	みそ汁 (じゃが芋・玉葱) 牛と茄子の中華炒め にら玉 フルーツ (ぶどう缶)
間	かぼちゃパバロア	クレープ (ブルーベリー) 牛乳 ココアパバロア	メープルパンケーキ 牛乳 やわらかプリン	☆特別おやつ ☆ 冷やし柿水ようかん	吹雪饅頭 安納芋のムース	いちごカステラ きなマンジェ	寒天ミルクプリン
夕	みそ汁 (麩・しいたけ) オムレツミニソース ピーンスサラダ メイバランブリックゼリー (ぶどう)	みそ汁 (キャベツ・あげ) 豚肉のもろみ焼き 大根とかにかまのサラダ メロンムース	みそ汁 (ナス・水菜) エビと豆腐の煮物 ほうれん草のからしマヨ和え オレンジヨーグルト	みそ汁 (ごぼう・わかめ) チキンきのこ豆乳ソース オクラと竹輪の和え物 エネケアムスチーズケーキ	清汁 (はんぺん・葉大根) 豚肉と野菜のポン酢炒め がんももひじきの炒り煮 きなこヨーグルト	みそ汁 (麩・しいたけ) スパニッシュオムレツ ツナサラダ ファイバーゼリーはちみつレモン	鶏肉の葱塩炒め 人参のごま塩昆布和え いちごヨーグルト
栄養価	kcal 1,435 たんぱく質 52.3 塩分(g) 6.6	kcal 1,431 たんぱく質 62.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,476 たんぱく質 54.9 塩分(g) 6.7	kcal 1,481 たんぱく質 53.9 塩分(g) 6.9	kcal 1,454 たんぱく質 55.0 塩分(g) 6.4	kcal 1,481 たんぱく質 48.0 塩分(g) 6.7	kcal 1,483 たんぱく質 51.9 塩分(g) 6.5
朝	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝	きつね雑炊 豚肉と大根の煮物 オクラの和え物	梅菜粥 さつまあげと野菜の煮物 かぼちゃサラダ	パン粥(コンソメ) ツナソテー マカロニサラダ	山菜雑炊 筑前煮 金時豆	鶏雑炊 卵の花 小松菜の胡麻和え	洋風トマト雑炊 ブレンオムレツ さつま芋サラダ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 豆と野菜の彩り煮 いんげんのお浸し いりこみそ
昼	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) カニ玉 小松菜のソテー ヨーグルト	ボークカレー 花野菜サラダ バナナ	栗ごはん けんちん汁 ぶりの照焼き 刻み昆布煮 フルーツ (みかん缶)	みそ汁 (麩・白菜) ボークチャップ たまごサラダ フルーツ (黄桃缶)	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) きのこのハンバーグ コーンサラダ フルーツ (ぶどう缶)	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) チーズはんぺんフライ れんこんの梅おかか和え フルーツ (カクテル)	みそ汁 (麩・しいたけ) チリコンカン キャベツとベーコンのオイスター炒め フルーツ (パイン缶)
間	ストロベリーパバロア	チョコマフィン 牛乳 プリン	乳菓饅頭 牛乳 水ようかん	バナナオムレツ 牛乳 ばななムース	厚切り宇治抹茶バウム 牛乳 抹茶パバロア	和のパンケーキ (きな粉) 牛乳 きな粉ミルク風味ムース	甘酒ゼリー (生姜シロップ)
夕	清汁 (はんぺん・かぶの葉) 鶏と厚揚げのみそチーズ ピーンスサラダ メイバランブリックゼリー (ぶどう)	清汁 (花麩・葉大根) 鶏肉の味噌マヨ焼き 菜の花のわさび和え ピーチムース	みそ汁 (かぶ・チンゲン菜) 豆腐きのこあんかけ 菜の花のわさび和え 洋梨ヨーグルト	清汁 (かまぼこ・葉大根) 豚肉と茄子の七味炒め いんげんとごぼうのサラダ エネケアムスメロン	みそ汁 (ナス・水菜) 鶏肉の薬味ソースかけ 豆腐がんも煮物 フルカヨーグルト	清まし汁 (麩・みつば) 鶏肉と冬瓜の煮物 ほうれん草のからしマヨ和え 抹茶ゼリー	豚肉のうま塩炒め カリフラワーの明太子ドレ和え いちごヨーグルト
栄養価	kcal 1,478 たんぱく質 57.0 塩分(g) 6.4	kcal 1,440 たんぱく質 46.2 塩分(g) 6.4	kcal 1,471 たんぱく質 59.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,480 たんぱく質 54.9 塩分(g) 6.4	kcal 1,436 たんぱく質 53.2 塩分(g) 6.7	kcal 1,465 たんぱく質 41.4 塩分(g) 6.6	kcal 1,464 たんぱく質 49.4 塩分(g) 6.4
朝	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝	ザーサイ中華雑炊 豆腐の華風煮 ごぼうサラダ	梅しそ雑炊 厚揚げの炒め物 カリフラワーのドレ和え	パン粥(ジャム) ツナポテト ほうれん草のドレ和え	五目雑炊 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーピーナツ和え	豚みそ雑炊 バイクドエッグ コールスロー	菜めし雑炊 野菜大豆煮 小松菜の胡麻和え	みそ汁 (ナス・水菜) 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ ほうれん草の磯辺和え たいみそ
昼	みそ汁 (菜の花・ひらたけ) 鶏肉のトマトソース 青梗菜のツナ和え ヨーグルト	白湯スープ(春雨・木耳) 回鍋肉 もずくとオクラの酢の物 フルーツ (マンゴ)	みそ汁 (大根・しめじ) 鶏と野菜の黒酢あん 海草サラダ フルーツ (白桃缶)	さつま芋ごはん みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 焼きさばの香味だれ いんげんとごぼうのサラダ フルーツ (みかん缶)	中華スープ(木耳・ネギ) 家常豆腐 チンゲン菜とコーンのソテー 杏仁フルーツ	コロッケカレー(チキン) 人参しりしり フルーツ (みかん缶)	みそ汁 (なめこ・わかめ) あじの香草パン粉焼き ブロッコリーのこくまヨ炒め マンゴープリン
間	バナナプリン (チョコソース)	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキゼリー	みそ汁 (大根・しめじ) 鶏と野菜の黒酢あん 海草サラダ フルーツ (白桃缶)	どらやき (こしあん) 和のパンケーキ (抹茶) 牛乳 抹茶風味ムース	かぼちゃプリン	☆特別おやつ☆ 南瓜揚げ饅頭	黒糖風味寒天ミルクプリン
夕	かきたま汁 (みつば) ほっけの塩焼き 南瓜のソフト煮 メイバランブリックゼリー (コービー)	みそ汁 (麩・あげ) チキンボールの旨煮 茄子ときのこのお浸し ぶどうムース	清まし汁 (はんぺん・葉大根) 肉じゃが アスパラサラダ きなこヨーグルト (きな粉混ぜ入れる)	清汁 (麩・みつば) 豚と麩のすき煮 玉ねぎとハムのマリネ いちごムース	清汁 (花麩・葉大根) 和風あんかけオムレツ かぼちゃの甘煮 ブルーベリーヨーグルト	清汁 (とろろ昆布・かまぼこ) 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め お好みキャベツサラダ ピーチゼリー	擬製豆腐 角天の煮物 いちごヨーグルト
栄養価	kcal 1,457 たんぱく質 59.8 塩分(g) 6.4	kcal 1,446 たんぱく質 43.8 塩分(g) 6.7	kcal 1,451 たんぱく質 52.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,440 たんぱく質 58.5 塩分(g) 6.6	kcal 1,439 たんぱく質 46.0 塩分(g) 6.4	kcal 1,450 たんぱく質 40.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,456 たんぱく質 53.3 塩分(g) 6.3
朝	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝	ほたて風雑炊 エビ野菜ソテー 菜の花のお浸し	中華風味雑炊 ウインナーソテー カリフラワーのゆかり和え	パン粥(ミルク) トマトスクランブル ポテトサラダ	なめだけ雑炊 炒り豆腐 モロヘイヤのポン酢和え	梅しそ雑炊 魚のソーセージソテー 人参のマヨ和え	南瓜雑炊 トマト煮込み キャベツの青じそ和え	みそ汁 (かぶ・チンゲン菜) にしんの甘露煮 なめ茸和え のりつく
昼	みそ汁 鶏のトマトソース チンゲン菜のツナ和え ヨーグルト	かぼちゃシチュー 卵のソテー フルーツ (カクテル)	中華スープ (わかめ・木耳) 麻婆豆腐 小松菜のナムル プリン	かきあげそば 小松菜の白和え フルーツ (洋梨缶)	★お楽しみ膳★ コンソメスープ 和牛ハンバーグクリームソース サラダ ぶどうゼリー	みそ汁 (人参・あげ) 鶏肉の甘酢あん チンゲン菜のツナ和え フルーツ (りんご缶)	みそ汁 (大根・しめじ) 豚肉の梅塩だれ焼き 鍋しぎ フルーツ (白桃)
間	わたあめ	和やかロアナン 牛乳 プリン風味ムース	もみじ饅頭 (クリーム) 牛乳 いちごムース	カステラ 牛乳 きなマンジェ	水ようかん (抹茶)	ベルギーチョコバウム 牛乳 ココアパバロア	梅ゼリー
夕	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ (ぶどう缶)	清汁 (麩・みつば) スタミナ焼肉風炒め オクラのおかか和え いちごムース	みそ汁 (ごぼう・玉ねぎ) エビと白菜のおろし煮 なすの揚げ浸し パインヨーグルト	清汁 (菜の花・麩) 鰯の味噌煮 モロヘイヤのお浸し バナナムース	清汁 (はんぺん・葉大根) 鰯のハニーマスタード焼き もやしのカレーソテー 黄桃ヨーグルト	みそ汁 (まいたけ・水菜) 鶏の香草パン粉焼き 菜の花のわさび和え 青りんごゼリー	さわらの幽庵焼き 冬瓜と油揚げの煮物 ヨーグルト
栄養価	kcal 1,649 たんぱく質 49.8 塩分(g) 7.1	kcal 1,447 たんぱく質 45.8 塩分(g) 6.5	kcal 1,475 たんぱく質 53.8 塩分(g) 6.4	kcal 1,437 たんぱく質 52.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,440 たんぱく質 58.1 塩分(g) 6.3	kcal 1,438 たんぱく質 61.6 塩分(g) 6.5	kcal 1,453 たんぱく質 53.8 塩分(g) 6.3

花美郷 特養

特別メニュー・特別おやつ

2日

すきやきうどん



7日

冷やし柿水ようかん



23日

かぼちゃ揚げ饅頭



29日

国産牛ハンバーグ
コスモポリタンソース



栄養
コメント

暑い夏が終わり、秋の気配を感じられるようになりました。
秋の味覚が旬を迎えます。食欲の秋ですね。
適度な活動で動いた後は、水分をしっかりとっておいしく食事を楽しみましょう。

