

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年10月1日～令和8年10月7日

		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)														
朝食	朝	ご飯 みそ汁(キャベツ、わかめ) うの花炒り アスパラのツナ和え 漬物		ご飯 みそ汁(茄子、葱) さわらの西京焼 白菜のゆかり和え のりつくだ煮		ご飯 みそ汁(しめじ、油揚げ) つみれの煮物 れんこんサラダ(朝食用) ふりかけ(たまご)		ご飯 みそ汁(豆腐、あさつき) 切り昆布の煮物 玉ねぎのおかか和え 漬物		ご飯 みそ汁(白菜、麩) 高野豆腐の寄せ煮 オクラのポン酢風味 金山寺味噌		ご飯 みそ汁(しめじ、わかめ) 五目豆 ほうれん草のおかか和え 昆布佃煮		ご飯 みそ汁(冬瓜、玉ねぎ) ひじきの煮物 白菜のピーナッツ和え 漬物														
	昼	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ もやしとhamのコンソメソテー きゅうりのドレッシング和え みそ汁(豆腐、えのき) バナナ		ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き チンゲンサイのソテー 大根サラダ 清汁 フルーツ寒天		ご飯 豚肉のねぎみそ焼 かぼちゃの煮付 キャベツのツナ和え かき玉汁 パインゼリー		ご飯 さわらの香味焼 小松菜とベーコンの炒め物 もやしの中華和え みそ汁(なめこ、油揚げ) ヨーグルト		ご飯 ポークチャップ スパソテー アスパラのドレッシング和え みそ汁(とうがん、葱) ベリーミックスゼリー		ご飯 さばの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 春菊のなめたけ和え みそ汁(茄子、油揚げ) バナナ		ちゃんぽん ギョーザ 小松菜の辛子和え ヨーグルト														
	夕食	ご飯 豚肉と卵の炒め物 ビーフンソテー さつまいものごま和え		ご飯 ピザ風焼き魚 はんぺんの甘辛煮 長芋のわさび和え		ご飯 めばるのごま焼き 菜の花の炒め物 カリフラワーのマヨ和え		ご飯 牛肉のスタミナ炒め さつまいものレモン煮 いんげんの生姜和え		ご飯 あじの卸煮 じゃが芋の炒め物 菜の花のごま和え		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのソテー セロリときゅうりの和え物		ご飯 牛肉の甘辛炒め 山菜の煮物 長芋のゆかり和え														
	栄養素	エネルギー	1507 kcal	たんぱく	57.2 g	エネルギー	1375 kcal	たんぱく	60.8 g	エネルギー	1505 kcal	たんぱく	63.3 g	エネルギー	1446 kcal	たんぱく	58.0 g	エネルギー	1380 kcal	たんぱく	58.7 g	エネルギー	1618 kcal	たんぱく	69.9 g	エネルギー	1554 kcal	たんぱく
	脂質	29.4 g			脂質	28.8 g			脂質	32.5 g			脂質	34.8 g			脂質	22.4 g			脂質	48.9 g			脂質	35.8 g		

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年10月8日～令和8年10月14日

[illegible]

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年10月15日～令和8年10月21日

	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)
朝食	ご飯 みそ汁(葱、油揚げ、わかめ) 高野豆腐の含め煮 小松菜の辛子和え 漬物	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) ひじきの煮物 れんこんのドレ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 大根のそぼろ煮 春菊のなめたけ和え のりつくだ煮	ご飯 みそ汁(冬瓜、麩) れんこんの金平 長芋のゆかり和え もろみ風味噌	ご飯 みそ汁(さつまいも、あさつき) うの花炒り ほうれん草の磯和え 漬物	ご飯 みそ汁(わかめ、ネギ、麩) 目玉焼き いんげんのドレッシング和え ふりかけ(さけ)	ご飯 みそ汁(冬瓜、あさつき) 笹かま煮 マカロニサラダ(朝食用) 鯛味噌
昼食	ハヤシライス アスパラのソテー さつまいもサラダ ストロベリーゼリー	ご飯 鶏肉のバターしょうゆ焼き 枝豆とさつま揚げの中華炒め カリフラワーの明太マヨネーズ和え みそ汁(かぼちゃ、葱) りんご	ご飯 さわらの香味焼 里芋のにっころがし いんげんのごま和え みそ汁(玉葱、豆腐) マスカットゼリー	天津飯 蒸しシューマイ 根みつばと玉ねぎのお浸し ワカメスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉のソテー～きのこみぞれ酢のせ～ 白菜と生揚げの煮浸し オクラのわさび和え みそ汁(キャベツ、玉ねぎ) オレンジゼリー	【誕生会献立】	ご飯 鶏肉のピカタ ブロッコリーのソテー じゃがいもの和風和え コンソメスープ バナナ
夕食	ご飯 赤魚の生姜焼 大根の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯 あじの煮付け 茄子の炒め物 胡瓜の青じそドレ和え	ご飯 つみれの山椒炒め 小松菜とベーコンの炒め物 もやしのナムル	ご飯 鶏肉の照焼き 山菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 カレイの胡麻焼 トマトのチーズ焼き もずくの酢の物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 なすの甘辛炒め もやしの和え物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ アスパラ炒め 水菜と蟹カマの和え物
栄養素	エネルギー 1430 kcal たんぱく 47.9 g 脂質 30.1 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく 60.8 g 脂質 43.0 g	エネルギー 1397 kcal たんぱく 50.8 g 脂質 28.9 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく 58.8 g 脂質 38.8 g	エネルギー 1341 kcal たんぱく 61.0 g 脂質 25.9 g	エネルギー 932 kcal たんぱく 39.0 g 脂質 25.1 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく 61.3 g 脂質 37.5 g

予定献立表

介護老人福祉施設大和の里

令和8年10月29日～令和8年10月31日

[illegible]