



10月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
A	タラの磯辺揚げ 付 ホウレン草のお浸し	豚肉の生姜焼き 付 ボイルキャベツ	蒸魚(ホキ)の オーロラソースかけ 付 スパゲティーステー	柚子の香そば	サワラの沢煮	タラのチーズ焼き 付 ズッキーニのソテー
	540kcal 2.5g	551kcal 3.1g	576kcal 2.6g	456kcal 5.3g	521kcal 2.5g	555kcal 2.9g
B	鶏肉の蜂蜜照り焼き 付 ホウレン草のお浸し	サワラの若菜蒸し	鶏肉のマーマレード 照り焼き 付 スパゲティーステー	カラスカレイの 梅肉焼き 付 山菜おろし ご飯、味噌汁(小町麩・長葱)	鶏肉の山椒焼き 付 そら豆	ロールキャベツ
	481kcal 2.9g	538kcal 2.9g	568kcal 2.8g	526kcal 2.7g	533kcal 2.9g	512kcal 3.2g
A / B 共通	切昆布の煮物 インゲンの胡麻和え すまし汁(花麩・三つ葉) リンゴ缶・ご飯	里芋の含め煮 ヒジキサラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) パイン缶・ご飯	ポテトのリヨネーズ 春菊のサラダ スープ(人参・コーン) 黄桃缶・ご飯	さつまいもの甘煮 菜の花の白和え みかん缶	冬瓜のかにあんかけ 青梗菜とモヤシの胡麻和え 味噌汁(小町麩・葉大根) 洋梨缶・ご飯	マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ スープ(椎茸・万能葱) 白桃缶・ご飯
	人形焼	オレンジゼリー	カルシウム饅頭栗入り	マンゴープリン	しっとり饅頭(小麦)	メロンフルーチェ
	80kcal 0.0g	66kcal 0.0g	44kcal 0.1g	37kcal 0.0g	70kcal 0.1g	57kcal 0.2g

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
A	さんまの塩焼き 付 もみじおろし	蒸魚(ホキ)の 中華だれかけ	鶏肉の梅醤油焼き 付 そら豆	鮭の卵マヨネーズ焼き 付 粉ふき芋	鶏肉の唐揚葱ソース 付 ボイルキャベツ	天丼
	736kcal 2.6g	652kcal 2.5g	502kcal 3.0g	615kcal 2.4g	626kcal 3.1g	578kcal 2.3g
B	豆腐ハンバーグ 甘辛たれ 付 もみじおろし	豚肉のオイスター ソース炒め	ヒラスの照り焼き 付 そら豆	豚肉きのこソース	ブリの南部焼き 付 ボイルキャベツ	天津丼
	728kcal 3.3g	708kcal 2.4g	512kcal 3.1g	480kcal 2.5g	634kcal 2.7g	589kcal 2.8g
A / B 共通	さつまいもの小倉煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) リンゴ缶・麦とろご飯	黒蜜大学芋 ホウレン草のナムル 中華スープ(コーン・青梗菜) 洋梨缶・ご飯	ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(白菜・茄子) みかん缶、ご飯	ズッキーニのソテー 大根サラダ スープ(春菊・マッシュルーム) パイン缶、ご飯	角あげの煮物 青梗菜ともやしの磯和え 味噌汁(庄内麩・葉大根) 黄桃缶、ご飯	里芋の煮っころがし 菜の花のお浸し 赤だし(豆腐・三つ葉) マンゴー缶
	グレープゼリー	パウンドケーキ(大納言)	いちごフルーチェ	しっとり饅頭(黒糖)	マロンババロア	どらやき
	66kcal 0.0g	74kcal 0.0g	56kcal 0.2g	72kcal 0.1g	91kcal 0.1g	142kcal 0.2g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

10月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
A	きつねうどん	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 スパゲティソース	海鮮ばら散らし寿司 のし鶏	ホッケの塩焼き 付 人参甘煮	ポークカレーライス 付 福神漬・らっきょう	牛肉のすき煮
	507kcal 3.4g	576kcal 2.9g	付 白菜の柚子浸し	512kcal 3.3g	743kcal 4.5g	586kcal 2.1g
B	鮭の生姜焼き 付 厚焼き卵 ご飯、スープ	鶏肉の マスタード焼き 付 スパゲティソース	胡麻豆腐 赤だし(花魁・三つ葉)	牛肉と車麩のしぐれ煮	カレーのチーズ焼き 付 粉ふき芋 ご飯、スープ	ホッケの照り焼き 付 白菜のお浸し
	759kcal 2.5g	595kcal 2.5g	パイン缶	646kcal 3.4g	517kcal 2.6g	508kcal 2.5g
A / B 共通	大学芋 ブロッコリーわさびマヨネーズ和え 洋梨缶	ズッキーニのソテー さつま芋の胡麻サラダ スープ(人参・万能葱) 白桃缶・御飯	726kcal 4.0g	切昆布と桜エビの煮物 春雨の甘酢和え 味噌汁(卵・長葱) バナナ・ご飯	帆立風フライ 大根サラダ みかん缶	車麩の煮物 茄子のポン酢和え 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 黄桃缶、ご飯
おやつ	はちみつレモンゼリー	しっとり饅頭(吹雪)	青りんごゼリー	カントリーマアム	リンゴケーキ	パウンドケーキ (オレンジショコラ)
	49kcal 0.1g	69kcal 0.0g	51kcal 0.1g	101kcal 0.1g	111kcal 0.1g	78kcal 0.1g

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
A	赤魚のおろし煮	鶏つくねと 大根の煮物	かき揚げそば	ブリの幽庵焼き 付 厚焼き卵	サワラの味噌煮	豆炒り挽肉 カレーライス 付 福神漬・らっきょう
	486kcal 2.7g	558kcal 2.6g	463kcal 3.9g	750kcal 4.3g	560kcal 1.9g	754kcal 3.7g
B	豚肉の香味焼き	ぶり大根	カラスカレイの 和風ムニエル (大根おろしソース) 付 ホウレン草のお浸し ご飯・味噌汁(小町麩・長葱)	鶏肉の南部焼き 付 厚焼き卵	肉じゃが(豚肉)	鮭の卵 マヨネーズ焼き 付 ズッキーニのソテー ご飯、スープ
	536kcal 2.7g	537kcal 2.3g	511kcal 2.8g	589kcal 4.3g	554kcal 1.6g	711kcal 2.4g
A / B 共通	ひじきの煮物 オクラのしょうが和え 味噌汁(里芋、三つ葉) 洋梨缶、ご飯	ぜんまいの炒り煮 インゲンのしらす和え 味噌汁(茄子・キャベツ) パイン缶	シューマイ 小松菜の柚子浸し 白桃缶	ガンモの煮物 キャベツのポン酢和え 味噌汁(庄内麩・葉大根) バナナ、きのこご飯	南瓜のいとこ煮 菜の花の磯和え すまし汁(豆腐・万能葱) マンゴー缶、ご飯	ホタテクリームコロッセ ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶
おやつ	カルシウム饅頭栗入り	ヨーグルトババロア	黒糖ムース	しっとり饅頭(小麦)	コーヒーゼリー	パウンドケーキ(レモン)
	44kcal 0.1g	91kcal 0.1g	81kcal 0.0g	70kcal 0.1g	64kcal 0.0g	77kcal 0.0g

	29日(月)	30日(火)	31日(水)
A	煮込みハンバーグ 付 マカロニソース	広東麺	魚介の クリームシチュー
	620kcal 2.6g	530kcal 5.8g	675kcal 4.9g
B	白身魚のフライ タルタルソース 付 マカロニソース (スケソウダラ)	タラの チリソース風 (ケチャップソース) ご飯・中華スープ	鶏肉のポトフ
	736kcal 2.2g	602kcal 2.9g	511kcal 2.3g
A / B 共通	さつま芋の蜂蜜煮 ホウレン草のサラダ スープ(インゲン・コーン) 黄桃缶、ご飯	蒸し餃子 小松菜の中華サラダ 杏仁豆腐	ズッキーニのソテー たらもサラダ みかん缶 パセリライス
おやつ	しっとり饅頭(黒糖)	ブルーベリーゼリー	チョコケーキ 極・ミキサー・チョコババロア
	72kcal 0.1g	40kcal 0.1g	179kcal 0.2g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。