

住宅型有料老人ホーム 花時計



令和6年10月1日~10月31日

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 塩焼き 厚揚げの含め煮 漬物	ごはん 味噌汁  フレーンオムレツ ウイナーソーテー 佃煮	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 オクラ和え たいみぞ	ごはん  味噌汁 いわしのみぞれ煮 野菜つみれ煮 煮豆	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 厚焼卵 のり佃煮	ごはん 味噌汁 納豆 ふんわりしんじょの煮物 漬物	ごはん 味噌汁  塩焼き じゃがいもの煮ころかし 梅干し
食	ごはん  味噌汁 鶏肉の梅だれ焼き がんも炊き合わせ なめ茸和え	ごはん 味噌汁 さばの幽庵焼 豆腐炒め煮 辛子和え	ごはん  味噌汁 親子煮 切り昆布の煮物 中華和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) しょうまい 春雨サラダ	キーマカレー コンソメスープ キャベツと蒲鉾のサラダ アロエヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 カリフラワーソーテー きのご和え	ごはん 味噌汁 鶏の南蛮漬 春雨の炒め物 しらす和え
夕食	ごはん 味噌汁 そいの照り焼 南瓜の煮物 千切長芋	ごはん  味噌汁 豚バラと大根の煮物 京風しょうまい マカロニサラダ	ごはん  味噌汁 カレーの煮付け 金平ごぼう 春菊の和え物	ごはん 卵スープ 肉団子の中華あんかけ 切干大根の煮物 焼きなすのポン酢かけ	ごはん  味噌汁 鶏肉のガーリック焼 ふきの土佐煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 あじの香味焼き 大根のそぼろ煮 ごま酢和え	ごはん 味噌汁 ほっけの蒲焼風 里芋の鳴門煮 アスパラサラダ
日計	エネルギー:1426kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1489kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1401kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1552kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1451kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1419kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1476kcal 塩分:7.4g

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 千ゲン菜の炒め物 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き もやしとちくわのソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 厚揚げの味噌炒め ツナ和え たいみそ	ごはん 味噌汁 里芋の煮っころがし 豆腐の肉みそあん包み焼 煮豆	ごはん 味噌汁 つみれの煮物 納豆 もやしのさっぱり和え	ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん 味噌汁 麩の卵とじ とろろ芋 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの漬焼き さつまいもと大豆の甘辛煮 マヨネーズ和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズカレー焼 ふきのとほろ煮 アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜と海老ボールの煮物 ピーマンとおくらのサラダ	ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 たらこの五目あんかけ 揚げなす パプリカサラダ	きしめん おくらと大根のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 ますのバター焼 大豆煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ スパゲティソテー 和え物	ごはん 味噌汁 メバルの生姜煮 南瓜の含め煮 もずく酢	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き がんも煮 いんげんのピーナツ和え	ごはん 味噌汁 さばの竜田焼 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のハーフ焼 れんこんと昆布の煮物 お浸し	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 大根と厚揚げの照り煮 千ゲン菜のドレッシング和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ
日計	1444kcal 塩分 :6.7g	1444kcal 塩分 :7.2g	1444kcal 塩分 :7.1g	1444kcal 塩分 :7.4g	1444kcal 塩分 :7.0g	1444kcal 塩分 :7.3g	1444kcal 塩分 :7.6g

10月 週間献立表

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	ごはん  味噌汁 白菜と肉団子のあんかけ煮 豆腐しゅうまい 漬物	ごはん 味噌汁 彩り野菜のつみれ煮 納豆 梅肉和え	ごはん  味噌汁 にしんの甘露煮 もやしの香味炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ ベーコンと小松菜のソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 塩焼き がんもと冬瓜の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜の花と油揚げの煮浸し たいみそ	ごはん  味噌汁 いわしの梅煮 野菜とちくわの炒め物 しそ昆布
昼食	ごはん 味噌汁 ほっけの南部焼 筑前煮 おかか和え	麻婆丼 春雨スープ えび蒸し餃子 フルーツヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろしあんかけ 南瓜のカレー炒め カラフルサラダ	ごはん  すまし汁 ますの粕焼 茄子の田楽 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲンサイのクリーム煮 ツナ胡瓜和え	塩ラーメン 野菜と豆腐のふんわり焼き カリフラワーとコーンの中華和え 	ごはん きのごスープ ロールキャベツ さつまいものバターしょうゆ煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん  味噌汁 豚バラと大根の煮物 金平ごぼう 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬焼 切干大根煮 春菊のからし酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ソイのみりん焼き 切り昆布の煮物 キャベツのポン酢和え	ごはん 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ごぼうのうま煮 中華風冷奴	ごはん  味噌汁 カレイの生姜煮 大根の甘辛みそ焼 モロヘイヤとオクラのお浸し	ごはん 味噌汁 肉じゃがコロケ ふきのベーコン炒め ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き ひじきの煮物 千切長芋
日計	エネルギー:1410kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1527kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1422kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1426kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1396kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1428kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1422kcal 塩分:7.2g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼風 スナッフえんどうのソテー 漬物	ごはん 味噌汁 がんも煮 納豆 ゆかり和え	ごはん 味噌汁 厚焼卵 もやしとウィンナーの炒め物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 つくね焼 アスパラとベーコンのソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 なすと厚揚げの味噌炒め しゅうまい 梅干し	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょうの煮物 にしん甘露煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼 千ゲン菜と車麩の煮浸し 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 メバルの塩焼 里芋のどぼろ煮 かに風味和え	ごはん 味噌汁 千キン南蛮 なすのきのこあんかけ 大根サラダ	ごはん 味噌汁 あじのみりん焼き 白菜とさつま揚げの煮物 ピーナツ和え	シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 たらのマヨネース焼き 大根のどぼろあんかけ 海藻サラダ	炊き込みご飯 味噌汁 キャベツのナムル フルーツ缶	ごはん 味噌汁 ソイの山椒焼き 金平ごぼう わさび和え
夕食	ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ れんこんと切り昆布の煮物 フロッコリーのドレッシング和え	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 生揚げとじゃが芋の食め煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 ゆでキャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけのごま漬け焼き ひじき炒め 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 南瓜のバター煮 ナムル	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 もやしの塩炒め カリフラワーのゆかり和え	ごはん 味噌汁 旬菜卵焼き 春雨炒め おかか和え
日計	エネルギー:1401kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1532kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1464kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1458kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1499kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1463kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1411kcal 塩分:7.4g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



10月/11月

週間献立表



	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 冬瓜と鶏ひき肉のあんかけ煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 菜の花の煮浸し のり佃煮	ごはん 味噌汁 野菜炒め 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 もやしのソース炒め 梅干し	ごはん 味噌汁 生揚げのあんかけ煮 とろろ芋 佃煮	ごはん 味噌汁 かにかま卵ロール ブロッコリーとベーコンの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼 かぶと海老ボールの煮物 煮豆
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 なすのポン酢かけ	ごはん 清し汁 フリのゆず香焼 ふきの油炒め 酢味噌かけ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 海老餃子 甘酢和え	なめこおろしそば 茹でキャベツのサラダ ピーチゼリー	チキンライス 野菜スープ かぼちゃグラタン マリネ ハロウィンデザート	ごはん 味噌汁 赤魚のムニエル 切り昆布の煮物 小松菜のからし和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の醤油マヨ焼き いんげんときくらげ炒め なめたけ和え
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん漬焼 ひじきの炒り煮 ミモザサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリックソテー さつまいものレモン煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 さわらの南蛮漬 筑前煮 かからりのごま風味サラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース ジャーマンポテト 小松菜と人参の和え物	ごはん 清し汁 ほっけの蒲焼風 なすの味噌炒め 菜の花サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 南瓜のきのこあんかけ ごま和え	ごはん 味噌汁 あじの香味焼き 大根の煮物 もやしと黒ごまのナムル
日計	エネルギー:1402kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1452kcal 塩分:8.1g	エネルギー:1446kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1394kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1393kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1449kcal 塩分:6.7g	エネルギー:1481kcal 塩分:7.5g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First