# 10月 献立表

朝食の献立については一般食と制限食も同様の献立になっております。一部、例外の日もございますが、その部分につきましては糖尿・減塩（献立名）で記載しております。

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13日（火） | 朝食 | 味噌汁<br>ほっけの汐焼き<br>たいみそ<br>牛乳 | 昼食 | きのこ御飯<br>すまし汁<br>ふくさ焼卵<br>豚肉と白菜の煮物<br>金時豆<br>水ようかん | 糖尿食 | きのこ御飯<br>ふくさ焼卵<br>豚肉と白菜の煮物<br>野菜大豆煮<br>ビタミンゼリー | 夕食 | 牛肉とピーマンの炒め物<br>湯豆腐<br>小松菜のごま和え | 糖尿食 | 牛肉とピーマンの炒め物<br>湯豆腐<br>小松菜のごま和え |
| | | | | | 減塩食 | きのこ御飯<br>ふくさ焼卵<br>豚肉と白菜の煮物<br>金時豆<br>水ようかん | | | 減塩食 | 牛肉とピーマンの炒め物<br>湯豆腐<br>小松菜のごま和え |
| 14日（水） | 朝食 | 味噌汁<br>とろろ<br>のり佃煮<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>白菜のわさび醤油和え<br>漬物<br>ヨーグルト | 糖尿食 | さわらの味噌マヨ焼き<br>白菜のわさび醤油和え<br>蒸しナスのサラダ<br>ヨーグルト | 夕食 | 鶏肉のみそ焼き<br>千切り煮<br>もやしのごま和え | 糖尿食 | 鶏肉のみそ焼き<br>千切り煮<br>もやしのごま和え |
| | | | | | 減塩食 | さわらの味噌マヨ焼き<br>白菜のわさび醤油和え<br>蒸しナスのサラダ<br>ヨーグルト | | | 減塩食 | 鶏肉のみそ焼き<br>千切り煮<br>もやしのごま和え |
| 15日（木） | 朝食 | 味噌汁<br>吹き寄せ煮<br>ねり梅<br>糖尿・減塩(ふりかけ)<br>バナナ<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>ハンバーグデミグラスかけ<br>野菜のカレー煮<br>菜の花のお浸し | 糖尿食 | ハンバーグデミグラスかけ<br>野菜のカレー煮<br>菜の花のお浸し | 夕食 | 赤魚の煮付け<br>舞茸のきんぴら<br>キャベツの和え物 | 糖尿食 | 赤魚の煮付け<br>舞茸のきんぴら<br>キャベツの和え物 |
| | | | | | 減塩食 | ハンバーグデミグラスかけ<br>野菜のカレー煮<br>菜の花のお浸し | | | 減塩食 | 赤魚の煮付け<br>舞茸のきんぴら<br>キャベツの和え物 |
| 16日（金） | 朝食 | 味噌汁<br>だし巻き卵<br>たいみそ<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>南瓜のクリーム煮<br>白菜とシラスの和え物 | 糖尿食 | 鶏肉の塩麹焼き<br>南瓜のクリーム煮<br>白菜のお浸し | 夕食 | さわらの揚げおろし煮<br>小松菜の煮びたし<br>いんげんのごま和え | 糖尿食 | さわらの揚げおろし煮<br>小松菜の煮びたし<br>いんげんのごま和え |
| | | | | | 減塩食 | 鶏肉の塩麹焼き<br>南瓜のクリーム煮<br>白菜のお浸し | | | 減塩食 | さわらの揚げおろし煮<br>小松菜の煮びたし<br>いんげんのごま和え |
| 17日（土） | 朝食 | 味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>鮭の豆腐マヨ焼き<br>菜の花と丁字麩の辛子酢味噌和え<br>野菜大豆煮 | 糖尿食 | 鮭の豆腐マヨ焼き<br>菜の花と丁字麩の辛子酢味噌和え<br>野菜大豆煮 | 夕食 | 八宝菜<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツの和風サラダ | 糖尿食 | 八宝菜<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツの和風サラダ |
| | | | | | 減塩食 | 鮭の豆腐マヨ焼き<br>菜の花と丁字麩の辛子酢味噌和え<br>金時豆 | | | 減塩食 | 八宝菜<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツの和風サラダ |
| 18日（日） | 朝食 | 味噌汁<br>洋風たまご焼き<br>のり佃煮<br>牛乳 | 昼食 | 豚汁<br>牛肉コロッケ<br>湯豆腐<br>ほうれん草のごま和え | 糖尿食 | 牛肉コロッケ<br>湯豆腐<br>ほうれん草のごま和え | 夕食 | カラスガレイのきのこ蒸し<br>卵の花煮<br>青梗菜のお浸し | 糖尿食 | カラスガレイのきのこ蒸し<br>卵の花煮<br>青梗菜のお浸し |
| | | | | | 減塩食 | 牛肉コロッケ<br>湯豆腐<br>ほうれん草のごま和え | | | 減塩食 | カラスガレイのきのこ蒸し<br>卵の花煮<br>青梗菜のお浸し |
| 19日（月） | 朝食 | 味噌汁<br>千切り煮<br>うろり佃煮<br>糖尿・減塩(たいみそ)<br>バナナ<br>糖尿(ビタミンゼリー)<br>牛乳 | 昼食 | わかめスープ<br>豚肉のケチャップ炒め<br>里芋の煮ころがし<br>キャベツのコールスローサラダ | 糖尿食 | 豚肉のケチャップ炒め<br>里芋の煮ころがし<br>キャベツのコールスローサラダ | 夕食 | さばの塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>とろろ | 糖尿食 | さばの塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>とろろ |
| | | | | | 減塩食 | 豚肉のケチャップ炒め<br>里芋の煮ころがし<br>キャベツのコールスローサラダ | | | 減塩食 | さばの塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>とろろ |

※患者様によっては病状やアレルギーなどから献立が異なる場合がございます。
食物アレルギーをお持ちの方や、詳しい食事内容が気になる方はお気軽に栄養士までお問合せ下さいませ。