# 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。

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20日（火） | 朝食 | 味噌汁<br>卵とじ<br>たいみそ<br>牛乳 | 昼食 | カレーライス<br>和風サラダ<br>福神漬け<br>くだものゼリー | 糖尿食 | カレーライス<br>和風サラダ<br>ビタミンゼリー | 夕食 | さわらの田楽<br>きのこ豆腐<br>もやしの生姜和え | 糖尿食 | さわらの田楽<br>湯豆腐<br>もやしの生姜和え |
| | | | | | 減塩食 | カレーライス<br>和風サラダ<br>バナナ | | | 減塩食 | さわらの田楽<br>湯豆腐<br>もやしの生姜和え |
| 21日（水） | 朝食 | 味噌汁<br>プレーンオムレツ<br>ねり梅<br>バナナ<br>牛乳 | 昼食 | 芋ごはん<br>味噌汁<br>鮭の照り焼き<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>水ようかん | 糖尿食 | 芋ごはん<br>鮭の照り焼き<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>ビタミンゼリー | 夕食 | 豚肉の<br>ごま味噌炒め<br>野菜のコンソメ煮<br>青梗菜のお浸し | 糖尿食 | 豚肉の<br>ごま味噌炒め<br>野菜のコンソメ煮<br>青梗菜のお浸し |
| | | | | | 減塩食 | 芋ごはん<br>鮭の照り焼き<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>水ようかん | | | 減塩食 | 豚肉の<br>ごま味噌炒め<br>野菜のコンソメ煮<br>青梗菜のお浸し |
| 22日（木） | 朝食 | 味噌汁<br>里芋そぼろあん<br>のり佃煮<br>牛乳 | 昼食 | 一口そば<br>アジフライ<br>紅白なます | 糖尿食 | アジフライ<br>紅白なます<br>うろり佃煮 | 夕食 | 親子煮<br>野菜炒め<br>ブロッコリーの<br>ごまマヨかけ | 糖尿食 | 親子煮<br>野菜炒め<br>ブロッコリーの<br>ドレッシングかけ |
| | | | | | 減塩食 | アジフライ<br>紅白なます<br>うろり佃煮 | | | 減塩食 | 親子煮<br>野菜炒め<br>ブロッコリーの<br>ごまマヨかけ |
| 23日（金） | 朝食 | 味噌汁<br>ほっけの汐焼き<br>ふりかけ<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>鶏肉の<br>チリソースかけ<br>中華風煮<br>もやしのナムル | 糖尿食 | 鶏肉の<br>チリソースかけ<br>中華風煮<br>菜の花のごま和え | 夕食 | 赤魚のおろし煮<br>なすのポン酢かけ<br>小松菜のお浸し | 糖尿食 | 赤魚のおろし煮<br>なすのポン酢かけ<br>小松菜のお浸し |
| | | | | | 減塩食 | 鶏肉の<br>チリソースかけ<br>中華風煮<br>菜の花のごま和え | | | 減塩食 | 赤魚のおろし煮<br>なすのポン酢かけ<br>小松菜のお浸し |
| 24日（土） | 朝食 | 味噌汁<br>洋風たまご焼き<br>漬物<br>糖尿・減塩(のり佃煮)<br>牛乳 | 昼食 | すまし汁<br>豆腐と豚肉の<br>炒め物<br>えびしゅうまい<br>白菜のお浸し | 糖尿食 | 豆腐と豚肉の<br>炒め物<br>えびしゅうまい<br>白菜のお浸し | 夕食 | 鮭の<br>タルタルソースかけ<br>青梗菜のソテー<br>キャベツの<br>ごま醤油和え | 糖尿食 | 鮭のムニエル<br>青梗菜のソテー<br>キャベツの<br>ごま醤油和え |
| | | | | | 減塩食 | 豆腐と豚肉の<br>炒め物<br>えびしゅうまい<br>白菜のお浸し | | | 減塩食 | 鮭の<br>タルタルソースかけ<br>青梗菜のソテー<br>キャベツの<br>ごま醤油和え |
| 25日（日） | 朝食 | 味噌汁<br>いんげんの炒め煮<br>ふりかけ<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>肉じゃが<br>きゅうりの<br>ごま酢和え<br>野菜大豆煮<br>くだものゼリー | 糖尿食 | 肉じゃが<br>きゅうりの<br>ごま酢和え<br>野菜大豆煮<br>ビタミンゼリー | 夕食 | 白身魚フライ<br>ナポリタン<br>とろろ<br>菜の花の辛子和え | 糖尿食 | 白身魚フライ<br>ナポリタン<br>とろろ<br>菜の花の辛子和え |
| | | | | | 減塩食 | 肉じゃが<br>きゅうりの<br>ごま酢和え<br>金時豆<br>くだものゼリー | | | 減塩食 | 白身魚フライ<br>ナポリタン<br>とろろ<br>菜の花の辛子和え |
| 26日（月） | 朝食 | 味噌汁<br>じゃが芋と<br>ツナの煮物<br>ねり梅<br>糖尿・減塩(ふりかけ)<br>牛乳 | 昼食 | 味噌汁<br>さばの生姜煮<br>炒り豆腐<br>白菜の酢の物 | 糖尿食 | さばの生姜煮<br>炒り豆腐<br>白菜の酢の物 | 夕食 | 鶏肉の梅肉焼き<br>小松菜の煮浸し<br>大根サラダ | 糖尿食 | 鶏肉の梅肉焼き<br>小松菜の煮浸し<br>大根サラダ |
| | | | | | 減塩食 | さばの生姜煮<br>炒り豆腐<br>白菜の酢の物 | | | 減塩食 | 鶏肉の梅肉焼き<br>小松菜の煮浸し<br>大根サラダ |

※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。