

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年10月



月		火		水		木		金		土 11		日 12			
曜日	日付														
朝		10月14日(火)昼食 さつまいもごはん		10月14日(火)昼食 すろっぽ [和歌山県郷土料理]		10月18日(土)おやつ 栗あんまんじゅう				バターロール チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウインナーのスープ 牛乳		いちご風味パン 擬製豆腐 スパゲティサラダ 特製ぶどうジュース			
	昼									ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁		大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶 ★カレーライス★			
おやつ	さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。		すろっぽとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。		栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の中でも古くから存在し、江戸時代にはすでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食にも使われていました。栗あんまんじゅうは栗の粒入りです。		いしやきいもと桃山			手作りパウンドケーキ					
タ							ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 洋なし缶のはちみつジュレ			ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 大根と大根葉の和え物					
計	エネ 1458 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 42.3 g 食塩 7.57 g		エネ 1560 kcal 蛋白 44 g 脂質 52.3 g 食塩 5.36 g												
13		14		15		16		17		18		19			
朝		食パン かに玉 小松菜と豚肉のトマトスープ 牛乳		コッペパンキャラメル ポテトミンチ巻き クラムチャウダー 牛乳		テーブルロール 白菜と豚肉のポトフ ひじきと豆のマヨサラダ 特製ほうじ茶飲料		たまごサラダパン もやしとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉のスープ 牛乳		食パン ミートオムレツ グリーンピースのポタージュスープ 牛乳		バターロール ジャーマンかぼちゃ(ベーコン) いんげんと平天の白ごま和え 特製ココア		抹茶パン だし巻き卵 白菜と鶏肉の豆乳スープ 牛乳	
	昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)		さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 マンゴー缶 ★季節の変わりご飯★ ★郷土料理★		ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒		きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ ★麺料理★		ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)		ごはん えびマカロニグラタン(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て		ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	
おやつ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)		手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)		ムースシュー		手作りチョコマドレーヌ		ミニ羊甘ロール		手作り栗あんまんじゅう(粒入り) ★季節の和菓子★		手作りスイートポテト		
タ	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモンドレサラダ		ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ		ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢		ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー フルーツ(洋なし缶・パイン缶)		ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイランドレサラダ		ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ		ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え		
計	エネ 1476 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 49.2 g 食塩 6.13 g		エネ 1467 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 47.1 g 食塩 6.4 g		エネ 1544 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.68 g		エネ 1518 kcal 蛋白 54 g 脂質 61.7 g 食塩 7.56 g		エネ 1451 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 47.2 g 食塩 6.42 g		エネ 1575 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 52.6 g 食塩 6.33 g		エネ 1488 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 55.3 g 食塩 6.56 g		