

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	食パン 照り焼き風肉団子 キャベツとベーコンのスープ 牛乳	紅茶蒸しパン ほうれん草オムレツ キャベツの麦味噌和え 特製りんごジュース	テーブルロール 鶏つまれ 豆とウインナーのスープ 牛乳	みかんジャムパン 野菜ミンチ巻き キャベツのサラダ カルシウムミルク	食パン 洋風だし巻き卵 大根とベーコンのスープ 牛乳	バターロール ハムチーズピカタ アスパラと鶏肉のカレースープ 牛乳	黒糖クリームパン 白身魚のつまれ(柚子) カリフラワーのポトフ 牛乳
昼	秋の恵みカレー 青梗菜のの洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ ★カレーライス★	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味 ★味噌付きご飯★	ごはん 白身魚の揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし) ★丼★	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
おやつ	手作りあんシュー(よもぎあん)	豆乳かすてら	チョコワッフル	手作りコーヒーゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこソフトマフィン	手作り酒まんじゅう
夕	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーのバジルドレサラダ	ごはん かれのいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 マンゴー缶	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ
計	エネ 1488 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 52.2 g 食塩 6.9 g	エネ 1535 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 52.9 g 食塩 5.81 g	エネ 1509 kcal 蛋白 72.8 g 脂質 40.6 g 食塩 8.22 g	エネ 1484 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 42.5 g 食塩 5.97 g	エネ 1547 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 56.6 g 食塩 7.99 g	エネ 1449 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 44.8 g 食塩 6.85 g	エネ 1522 kcal 蛋白 57 g 脂質 51.5 g 食塩 7.13 g
日付	27	28	29	30	31		
朝	食パン でんぶ入りだし巻き卵 大根と豚肉のスープ 牛乳	ミルクパン 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ カルシウムミルク	テーブルロール スクランブルエッグ かぼちゃのポタージュスープ 牛乳	蒸しパン ほうれん草と油揚げのおから和え いんげんとウインナーのポトフ 牛乳	食パン チキンピカタ 里芋と豚肉のスープ 牛乳	10月31日(金)おやつ かぼちゃムース ハロウィン	
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) ★丼★	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ ★麺料理★	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のハンパンドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)		
おやつ	手作りバナナ風味ゼリー	ココアシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りあんシュー(いちごあん)	かぼちゃムース ★ハロウィン★	ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおぼけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。 	
夕	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまドレサラダ	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し みかん缶		
計	エネ 1483 kcal 蛋白 60 g 脂質 50.4 g 食塩 6.68 g	エネ 1489 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.39 g	エネ 1458 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 55.2 g 食塩 9.71 g	エネ 1455 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 44.3 g 食塩 5.73 g	エネ 1462 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 50 g 食塩 6.42 g		