



令和7年 10月 和田ふれあいの家 献立表



日付					1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		
					豚肉のブルコギ		赤魚のアクアパッツァ		カニの中華炒め		さわらの幽庵焼き		
					マカロニサラダ	ほうれん草のゴマ和え	ポテサラダ	春雨ソテー	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	
					肉シュウマイ	赤飯 / すまし汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	茄子のトマト煮	五目釜飯 / 味噌汁	ほうれん草のビーナッツ和え	五目釜飯 / 味噌汁	
					エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相当:2.3g		エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相当:2.3g		エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相当:2.6g		エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相当:2.6g		
					お楽しみデザート		お楽しみデザート		お楽しみデザート		お楽しみデザート		
日付	6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)		
	厚揚げのにんにく醤油炒め		豚肉のサムジャン炒め		かれのいの煮つけ		チキントマトソース		サバの塩焼き		麻婆豆腐		
	きんぴらごぼう	大学芋	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	南瓜サラダ	なすの香味がけ	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	
	肉シュウマイ	わかめごはん / 味噌汁	さつま芋のレモン煮	ごはん / 中華スープ	オクラのごま和え	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のバターソテー	ごはん / コンソメスープ	白花生	ごはん / 味噌汁	肉焼売	ごはん / 中華スープ	
	エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相当:2.5g		エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相当:2.1g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相当:2.5g		エネルギー:282kcal タンパク:18.4g 食塩相当:1.8g		エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相当:2.0g		エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相当:2.5g		
日付	お楽しみデザート		お楽しみデザート		薄皮まんじゅう		抹茶カステラ		たい焼き		ミルクケーキ		
	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)		
	牛肉コロッケ		おさかなバーグ		バジルチキン		サバの漬け焼き		肉団子のケチャップ煮		サーモンフライ		
	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	根菜の肉炒め	オクラの和え物	薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え	
	さつま芋の甘露煮	ごはん / コンソメスープ	うぐいす豆	赤飯 / すまし汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	肉焼売	ごはん / すまし汁	白花生	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	ごはん / 味噌汁	
日付	エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相当:2.1g		エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相当:2.3g		エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相当:1.8g		エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相当:2.5g		エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相当:2.0g		エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相当:2.1g		
	バターケーキ		きんつば		蒸しケーキ		マロンあんパイ		紅茶カステラ		どらやき		
	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)		
	めばるの和風あん		すき焼き風		鮭のホワイトソース仕立て		肉団子の照り煮		あじの照り焼き		照り焼き風豆腐ハンバーグ		
	なすの味噌炒め	肉団子煮	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	肉団子煮	ひじきのサラダ	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	
日付	大学芋		菊ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	茄子のトマト煮	ごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	わかめごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ
	エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相当:2.6g		エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相当:2.6g		エネルギー:307kcal タンパク:18.5g 食塩相当:2.8g		エネルギー:324kcal タンパク:12.8g 食塩相当:2.8g		エネルギー:280kcal タンパク:18.5g 食塩相当:2.6g		エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相当:2.5g		
	今川焼(抹茶)		あずきワッフル		黒糖饅頭		秋のアラカルト		カスタードワッフル		ドーナツ		
	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)				
	肉じゃが		鮭の味噌漬け焼き		ハッシュドボーク		白身魚の甘酢あんかけ		デミグラスハンバーグ				
小松菜とシラスの和え物	薩摩揚げとピーマンのソテー	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー				
南瓜の甘煮	ごはん / すまし汁	卵焼き	菊ごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	大学芋	ごはん / すまし汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁				
エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相当:2.3g		エネルギー:290kcal タンパク:17.8g 食塩相当:2.1g		エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相当:1.7g		エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 食塩相当:2.3g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相当:2.5g					
プリン		ムースシュー		シベリア		チョコワッフル		芋ようかん					

ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0.5g】 味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【エネルギー:9kcal、タンパク質0.3g、塩分0.7g】 コンソメスープ【エネルギー:16kcal、タンパク質0.4g、塩分0.8g】 中華スープ【エネルギー:12kcal、タンパク質0.4g、塩分1.2g】 おやつ【平均エネルギー:100kcal】
※食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。 献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご