

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

豊富なメニュー、豊かな食材、そして味わえる喜び、
思わず箸を伸ばしてしまうメニュー

※ご飯の記入は、省略しております。

【ご注意】

昼食メニュー、おやつの内容が、急遽都合により変更する場合があります。

アレルギー等ご不安のある場合、お気軽にご相談ください。

今月のお味噌汁紀行

第1弾 1日～2日

白味噌

第2弾4日～16日

合わせ味噌

第3弾18日～30日

赤だし

産地と素材にこだわった
うまみをお楽しみください

今月のおすすめのおやつ

(前編) 10月8日 ようかん

10月8日はようかんの日

「いと(10)おいしいよう(8)かん」と読む語呂合わせから。疲労回復によいとされるビタミンB1を多く含むようかんを食べて元気に過ごしましょう！！



今月のおすすめのおやつ

(後編) 10月18日 栗と小豆のしっとりケーキ

一三夜は、日本固有の「収穫祭」の一つです。

栗や、豆が収穫できる時期なので、

「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。一三夜は平安時代の日本が始めたとされています。

この時期の旬の食材「栗と小豆」を使ったケーキを食べて収穫祭を美味しく過ごしましょう！！



あずきの日

1 おやつ
今川焼

鯖(サワラ)のアヒージョ風



【副菜】
・豚肉と大根と人参の煮物
・ほうれん草とごまのお浸し
・マッシュポテトのバター風味
・白菜の中華和え

エ 239kcal 塩 1.6g
蛋 12.8g 脂 16.4g 炭 9.8g

2 おやつ
メイトープリン

おろしハンバーグ



【副菜】
・カカラワーとブロッコリーのチリソース
・じゃが芋のチリソース
・玉ねぎと人参のたらこ炒め
・ほうれん草のナムル

エ 237kcal 塩 1.9g
蛋 10.7g 脂 15.2g 炭 14.0g

3

4 おやつ
やわらか水ようかん

5 おやつ
みたらし団子

6 おやつ
シューロールケーキ

7 おやつ
北海道牛乳の
プチエクレア

8 おやつ
ようかん

9 おやつ
ふんわりワッフル

デイ
お休み

牛すき焼き



【副菜】
・しらすと紅エビのアンチョビ風味パスタ
・ブロッコリーのトマトソースかけ
・大根の醤油麹
・人参のハニーマスタード

エ 242kcal 塩 1.5g
蛋 11.1g 脂 17.0g 炭 11.3g

焼売のカニ風味あんかけ



【副菜】
・和風麻婆茄子
・じゃが芋と玉ねぎのガーリック炒め
・冬瓜と人参の和風あんかけ
・小松菜の胡麻和え

エ 235kcal 塩 1.8g
蛋 7.1g 脂 15.4g 炭 17.2g

コク旨韓国風チゲ



【副菜】
・玉ねぎナムルの卵のせ
・チンゲン菜と人参の和風和え
・ズッキーニのクリーム煮
・さつま芋バター風味

エ 266kcal 塩 1.6g
蛋 10.1g 脂 20.8g 炭 9.8g

赤魚の味噌がけ



【副菜】
・牛肉おろしソース
・ブロッコリーと豆腐の和風炒め
・かぼちゃの甘煮
・葉大根のオリーブ和え

エ 223kcal 塩 1.0g
蛋 14.5g 脂 14.6g 炭 8.4g

クリームシチュー



【副菜】
・鰹のトマト煮
・人参の卵和え
・ほうれん草のお浸し
・桃のコンポート

エ 218kcal 塩 1.9g
蛋 9.9g 脂 13.6g 炭 14.1g

赤魚の煮付



【副菜】
・ハンバーグ
・れんこんと人参のきんぴら
・花野菜のコンソメ煮
・大豆煮

エ 200kcal 塩 2.0g
蛋 14.8g 脂 9.5g 炭 13.9g

入間デイサービスセンター やわらか食用 ランチメニュー 令和3年10月



日	月	火	水	木	金	土
10	鯛の日 11 おやつ たい焼き	豆腐の日 12 おやつ 黒糖フークレエ	13 おやつ 食べごろ気分 白桃ゼリー	14 おやつ 吹雪まんじゅう	カレーの日 イチゴの日 15 おやつ 苺ショートケーキ	16 おやつ リンゴと カスタードのタルト
デイ お休み	白身魚の野菜あんかけ  【副菜】 ・豚肉のオイスター炒め ・ブロッコリーと玉子の炒めもの ・いかのつみれ煮 ・ほうれん草の白和え E 207kcal 塩 1.5g 蛋 17.0g 脂 12.2g 炭 7.1g	麻婆豆腐  【副菜】 ・マカロニのツナマヨネーズ和え ・南瓜の旨煮 ・白菜とわかめの和え物 ・ズッキーニのソテー E 216kcal 塩 1.8g 蛋 9.0g 脂 12.7g 炭 16.3g	中華あんかけうどん  【副菜】 ・根菜のそぼろあん ・茄子の煮浸し ・小松菜のガーリックソテー ・薩摩芋のシナモン風味 E 214kcal 塩 1.6g 蛋 6.2g 脂 11.0g 炭 22.7g	チキンカツの卵とじ  【副菜】 ・豆腐の和風紅えびあんかけ ・ブロッコリーの出汁醤油 ・マッシュポテト ・人参しりしり E 223kcal 塩 1.7g 蛋 9.9g 脂 12.3g 炭 18.3g	オムカレー  【副菜】 ・えびのつみれと大根煮 ・ほうれん草と大豆のソテー ・南瓜のクリームソース ・茄子のグラッセ E 248kcal 塩 1.8g 蛋 9.5g 脂 17.4g 炭 13.5g	肉じゃが  【副菜】 ・鮭と卵のあんかけ豆腐 ・蓮根の胡麻マヨネーズ ・葉だいこんのお浸し ・おから E 220kcal 塩 1.8g 蛋 9.2g 脂 12.5g 炭 17.8g
	17	十三夜 18 おやつ 栗と小豆の しっとりケーキ	シュークリームの日 19 おやつ 北海道産牛乳の カスタード&ホイップシュー	20 おやつ 薄皮つぶあんパン	21 おやつ マーラーカオ	22 おやつ セミフレッドドルチェ ストロベリー
デイ お休み	鯖(サバ)の山椒煮  【副菜】 ・マカロニのミートソース ・白菜の柚子風味 ・玉葱の中華和え ・小松菜と人参のオイスター炒め E 235kcal 塩 1.8g 蛋 9.9g 脂 16.6g 炭 11.4g	豚肉の黒酢あんかけ  【副菜】 ・赤魚の葱みぞれがけ ・はんぺんとズッキーニのコンソメ煮 ・ほうれん草と卵の中華炒め ・洋ナシの旨煮 E 214kcal 塩 1.7g 蛋 12.7g 脂 13.8g 炭 9.7g	肉豆腐  【副菜】 ・スクランブルエッグ ・菜の花の和え物 ・南瓜のバター風味 ・冬瓜の煮物 E 220kcal 塩 1.9g 蛋 11.8g 脂 12.4g 炭 15.3g	豚肉の胡麻味噌炒め  【副菜】 ・ツナポテト ・ブロッコリーのカニあんソース ・大根の昆布だしあん ・かぼちゃと卵の和え物 E 204kcal 塩 1.6g 蛋 10.9g 脂 11.2g 炭 14.7g	鱈(タラ)の和風あんかけ  【副菜】 ・水餃子 ・野菜の洋風煮 ・厚揚げ煮 ・薩摩芋のレモン風味 E 249kcal 塩 1.2g 蛋 10.8g 脂 16.9g 炭 13.6g	白身魚のトマト煮  【副菜】 ・ミートボールのデミグラスソースがけ ・豆腐チャンプルー ・菜の花の辛子和え ・冬瓜の煮物 E 319kcal 塩 1.6g 蛋 10.6g 脂 25.7g 炭 11.2g
	24/31	プリンの日 25 おやつ カスタードプリン	26 おやつ 栗まん	27 おやつ 里見の郷	28 おやつ 白いプリン	カレーの日 29 おやつ 具たっぷり肉まん
デイ お休み	じゃが芋のグラタン  【副菜】 ・鰹の生姜煮 ・春雨の中華和え ・れんこんのずんだ和え ・和風スクランブルエッグ E 248kcal 塩 1.6g 蛋 9.0g 脂 13.0g 炭 23.6g	鯖(サワラ)のアヒージョ風  【副菜】 ・豚肉と大根と人参の煮物 ・ほうれん草とごまのお浸し ・マッシュポテトのバター風味 ・白菜の中華和え E 239kcal 塩 1.6g 蛋 12.8g 脂 16.4g 炭 9.8g	おろしハンバーグ  【副菜】 ・カブチーとブロッコリーのソースがけ ・じゃが芋のチリソース ・玉ねぎと人参のたらこ炒め ・ほうれん草のナムル E 237kcal 塩 1.9g 蛋 10.7g 脂 15.2g 炭 14.0g	牛すき焼き  【副菜】 ・しらすとエビのアンチパスタ ・ブロッコリーのトマトソースがけ ・大根の醤油麹 ・人参のハニーマスタード E 242kcal 塩 1.5g 蛋 11.1g 脂 17.0g 炭 11.3g	オムカレー  【副菜】 ・えびのつみれと大根煮 ・ほうれん草と大豆のソテー ・南瓜のクリームソース ・茄子のグラッセ E 248kcal 塩 1.8g 蛋 9.5g 脂 17.4g 炭 13.5g	焼売のカニ風味あんかけ  【副菜】 ・和風麻婆茄子 ・じゃが芋と玉ねぎのガーリック炒め ・冬瓜と人参の和風あんかけ ・小松菜の胡麻和え E 235kcal 塩 1.8g 蛋 7.1g 脂 15.4g 炭 17.2g