

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	2 おやつ メイトープリン
 <p>牛肉のXO醤炒め</p> <p>【副菜】 ・とろり卵とツナキャベツ ・金平ポテト ・カリフラワーの挽き肉あんかけ ・りんごのチーズクリームソース</p> <p>エ 242kcal 塩 1.5g 蛋 12.8g 脂 13.9g 炭 16.4g</p>	

3	4 おやつ やわらか水ようかん	5 みたらし団子の日 おやつ みたらし団子	6 ロールケーキの日 おやつ シューロールケーキ	7 おやつ 北海道牛乳の ブチエクレア	8 羊羹の日 おやつ ようかん	9 おやつ ふんわりワッフル
<p>デイお休み</p>	<p>鯖(サワラ)の柚庵焼き</p>  <p>【副菜】 ・ソースカツ ・高野豆腐の炊き合せ ・キャベツとカニカマのお浸し ・南瓜の含め煮</p> <p>エ 231kcal 塩 1.8g 蛋 18.4g 脂 10.6g 炭 15.4g</p>	<p>豚肉の生姜煮</p>  <p>【副菜】 ・鯖の胡麻だれ ・春雨甜面醬和え ・いんげんの煮浸し ・枝豆と苜蓿の白和え</p> <p>エ 240kcal 塩 1.7g 蛋 17.0g 脂 11.9g 炭 16.2g</p>	 <p>さっぱり鱈(アジ)とやわらか葱</p> <p>【副菜】 ・肉じゃが ・オイスター野菜炒め ・つくねと椎茸の煮物 ・小松菜のバター風味ソテー</p> <p>エ 227kcal 塩 2.0g 蛋 17.3g 脂 11.6g 炭 13.3g</p>		<p>豚肉の甘酢炒め</p>  <p>【副菜】 ・鮭の豆乳ホワイトソース ・菜の花のゆず和え ・キャベツの塩麹和え ・白花豆</p> <p>エ 230kcal 塩 1.9g 蛋 12.6g 脂 10.7g 炭 20.7g</p>	

入間デイサービスセンター カロリーケア食 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	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	15 カレーの日 イチゴの日 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	鯖(サワラ)の生姜煮  【副菜】 ・鶏と野菜の赤味噌仕立て ・豆のクリーム煮 ・切干大根 ・里芋の柚子あんかけ エ 211kcal 塩 1.3g 蛋 18.2g 脂 10.3g 炭 11.3g	プルコギ  【副菜】 ・あさりバター ・大根の昆布だしあん ・牛蒡と蓮根の炒り煮 ・ポテトのホクホクマッシュ エ 220kcal 塩 1.5g 蛋 10.9g 脂 11.3g 炭 18.6g		鶏肉のレモンペッパー焼き  【副菜】 ・鶏のトマト煮 ・キャベツとじゃこの生姜醤油和え ・炒りおから ・わかめとツナ旨塩和え エ 221kcal 塩 1.9g 蛋 20.2g 脂 10.1g 炭 12.5g		シーフードカレー  【副菜】 ・鶏ときのこのおろしポン酢 ・彩野菜のオイル仕立て ・いんげんの胡麻和え ・キャベツとコーンの酢漬け風 エ 242kcal 塩 2.0g 蛋 14.9g 脂 15.2g 炭 11.1g
	17	十三夜 18 おやつ 栗と小豆の しっとりケーキ		19 シュークリームの日 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
デイ お休み	麻婆茄子  【副菜】 ・海老の胡麻ソース ・いんげんのおかか和え ・白菜と油揚げの煮浸し ・蒟蒻の煮物 エ 203kcal 塩 1.8g 蛋 9.0g 脂 13.6g 炭 10.9g	鰯(アジ)の柚子南蛮  【副菜】 ・豚肉の山椒焼き ・チンゲン菜のナムル ・厚揚げの煮物 ・もやしとわかめのお浸し エ 229kcal 塩 1.7g 蛋 18.5g 脂 11.2g 炭 13.4g		十勝風豚焼肉  【副菜】 ・鰯の梅だれ ・チンゲン菜ソテー ・豆乳クリームペニス ・たまごサラダ エ 240kcal 塩 1.6g 蛋 15.2g 脂 14.8g 炭 11.5g		豚肉のチリソース  【副菜】 ・いかと青梗菜の塩炒め ・ペニスの明太和え ・薩摩芋の白和え ・焼売 エ 202kcal 塩 1.9g 蛋 14.6g 脂 8.3g 炭 17.3g
	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
デイ お休み	赤魚の野菜旨煮  【副菜】 ・鶏肉の柚子胡椒焼き ・南瓜の昆布あん ・人参しりしり ・もやしのザーサイ和え エ 235kcal 塩 2.1g 蛋 21.3g 脂 10.6g 炭 13.8g	鯖(サワラ)の胡麻味噌焼だれ  【副菜】 ・豚肉の生姜焼き ・野菜のけんちん煮 ・小松菜と油揚げのお浸し ・金平牛蒡 エ 210kcal 塩 1.9g 蛋 17.8g 脂 12.3g 炭 7.0g		鶏肉と帆立の甘辛煮  【副菜】 ・鯖の塩焼き ・揚げと舞茸の炒め物 ・竹の子の枝豆あんかけ ・薩摩芋とりんごの甘煮 エ 208kcal 塩 2.5g 蛋 19.4g 脂 7.7g 炭 15.4g		青椒肉絲  【副菜】 ・わかめとひじきの海鮮ステーキ ・枝豆と蓮根のずんだ和え ・人参とツナとナッツのリラダ ・しば漬け エ 208kcal 塩 2.2g 蛋 15.4g 脂 9.0g 炭 14.5g