

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

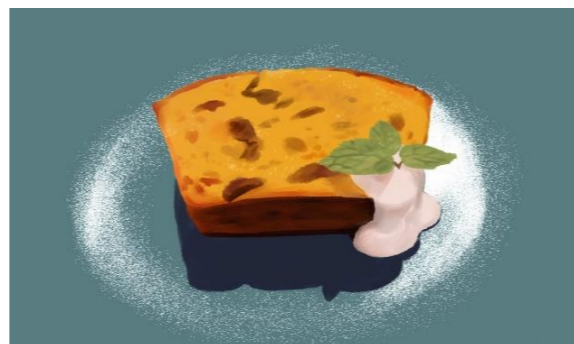
(後編) 10月18日 栗と小豆のしっとりケーキ

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 とんかつの日

1 おやつ
今川焼

やわらかミルフィーユ豚カツの卵とじ

【副菜】

- ・茄子のピリ辛そぼろあん
- ・ツナと白菜の煮浸し
- ・ぜんまいと京あげの煮物
- ・赤いんげん豆の甘煮

工 239kcal 塩 1.5g 蛋 9.5g 脂 13.1g 炭 20.6g

2 おやつ
メイトープリン

鯖(サバ)のおろしあん

【副菜】

- ・肉じゃが
- ・ほうれん草と卵の和え物
- ・若竹煮
- ・いんげんのごま和え

工 232kcal 塩 1.7g 蛋 11.6g 脂 14.2g 炭 14.8g

3

4 おやつ
やわらか水ようかん

赤魚の揚げ煮野菜あんかけ

【副菜】

- ・里芋と牛肉の味噌煮
- ・高野豆腐と青豆の玉子メ
- ・ほうれん草とえのきの土佐和え
- ・切り干し大根のさっぱり漬

工 212kcal 塩 1.6g 蛋 12.0g 脂 11.2g 炭 14.0g

5 おやつ
みたらし団子

鶏肉とかぼちゃの
グリル豆乳ソース

【副菜】

- ・イタヤ貝とコーンのバター風炒め
- ・ガーリックフライドポテト
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・パイナップルのコンポート

工 277kcal 塩 1.6g 蛋 14.0g 脂 15.6g 炭 20.3g

6 おやつ
シューロールケーキ

鮭(サケ)のチャンチャン焼き風

【副菜】

- ・豚肉と白菜の煮物
- ・さつま揚げの柚子おろしあん
- ・かにかまの玉メ
- ・炒りおから

工 231kcal 塩 1.9g 蛋 15.9g 脂 13.0g 炭 12.7g

7 おやつ
北海道牛乳の
プチエクレア

鯖(サバ)の塩焼き

【副菜】

- ・京揚げと九条ねぎの卵和え
- ・豚肉ともやしの胡麻ソースかけ
- ・じゃが芋のトマト煮
- ・小松菜とえのき和え

工 310kcal 塩 1.5g 蛋 15.1g 脂 22.4g 炭 12.0g

羊羹の日

8 おやつ
ようかん

海鮮味噌煮込み

【副菜】

- ・鶏のゆず胡椒焼き
- ・大根の牛そぼろあん
- ・パンネのペペロンチーノ風
- ・ポテトのバター風味

工 226kcal 塩 1.8g 蛋 20.0g 脂 9.8g 炭 14.6g

9 おやつ
ふんわりワッフル

八宝菜

【副菜】

- ・チーズフォンデュ風
- ・茄子の白味噌かけ
- ・キャベツ炒め
- ・2色の桃のコンポート

工 221kcal 塩 1.2g 蛋 9.6g 脂 15.4g 炭 10.8g

デイ
お休み

入間デイサービスセンター 塩分ケア食 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
	豚肉の生姜焼き 【副菜】 ・豆腐とあさりの 小海老あんかけ ・グラタン ・ほうれん草の土佐和え ・赤いんげん豆の甘煮	鶏肉の照り煮と 蛸の唐揚げ 【副菜】 ・蛸の唐揚げ ・南瓜と豚肉の旨煮 ・青梗菜のお浸し ・じゃが芋のコンソメ煮	鱈(タラ)のムニエル 【副菜】 ・鶏肉と大根の コク旨煮 ・3種の野菜の炒め物 ・厚揚げ煮 ・わかめとツナの和え物	豚しゃぶおろしソース 【副菜】 ・鯖の味噌焼き ・蓮の卵とじ ・ひじき煮 ・ずいきの田舎煮	スープカレー 【副菜】 ・白身魚の天ぷらと 野菜の旨煮 ・野菜の炊き合わせ ・茄子の煮浸し ・コーングラッセ	チャプチェ 【副菜】 ・大根といかの煮物 ・金平ごぼう ・白菜とじゃこのお浸し ・りんごのコンポート
17	一三夜 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	23 おやつ メイトーヨーグルト
	鯖(サワラ)の柚庵焼き 【副菜】 ・ソースカツ ・高野豆腐の炊き合わせ ・キャベツと 小海老の和え物 ・南瓜の含め煮	鱈(ブリ)の照り焼き 【副菜】 ・茄子のミートソース ・大根の菊花あん ・彩り春雨 ・小松菜と 油揚げの煮浸し	パスタオーレ 【副菜】 ・牛肉のおろしソース ・南瓜のクリーム煮 ・じゃが芋と 豚のカレー炒め ・ほうれん草の卵とじ	鶏肉の唐揚げ甘酢あん 【副菜】 ・竹輪と 根菜の炊き合せ ・ゴーヤキムチ ・小松菜と あさりのボンゴレ ・蒟蒻のそぼろかけ	コク旨韓国風チゲ 【副菜】 ・もやしナムルの卵のせ ・野菜の旨煮 ・チンゲン菜と 鶏肉のソテー ・薩摩芋のシナモン風味	さっぱり豚肉の中華風 【副菜】 ・鯖唐揚げのあんかけ ・中華五目春雨 ・キャベツと あさりのボンゴレ ・五目豆煮
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	鶏の日 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	30 極上カステラ
	鱈(ブリ)の山椒焼き 【副菜】 ・絹揚げと もやしの肉味噌かけ ・小松菜とコーンの こがし醤油風味 ・金平牛蒡 ・パイナップル	鰯(アジ)の当座煮 【副菜】 ・鶏肉の黒胡椒焼き ・おからのカレー風味 ・小松菜と 小えびの和え物 ・かぼちゃの甘煮	ハンバーグおろしソース 【副菜】 ・南瓜のグラタン風 ・海老と ブロッコリーのソテー ・スクランブルエッグ ・玉葱と マッシュルームのソテー	鶏のデミソース仕立て 【副菜】 ・海老と キャベツの卵炒め ・茄子の土佐煮 ・菜の花のお浸し ・シエルのクリーム和え	スープカレー 【副菜】 ・白身魚の天ぷらと 野菜の旨煮 ・野菜の炊き合わせ ・茄子の煮浸し ・コーングラッセ	赤魚の煮付 【副菜】 ・ミートソース ・茄子の香味ソースかけ ・ほうれん草と ツナの炒め物 ・マッシュポテト