

2022

1日から16日まで

10

月 献 立 表

今日の
見どころ！
食どころ！



皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の…実りの…秋。

秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの愉しみ方で表現されます。

皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。

わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、栗やきのこなど秋の味覚をご提供致します。

ウェルケアテラス川口元郷

1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
御飯 肉団子の和風あんかけ キャベツサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	パン 野菜のソテー かぶのサラダ 南瓜のスープ 牛乳	御飯 オムレツ 人参のささみ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナー炒め 大根のゆず和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 スナッペンどうの和え物 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー かぶのドレッシング和え 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳
御飯 肉団子のクリームスープ キャベツサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン 野菜のソテー かぶのサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン オムレツ 人参とささみのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ウィンナーソテー 大根のサラダ ほうろん草のスープ 牛乳	パン あさりのクリームスープ サラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	御飯 目玉焼き 温野菜サラダ じゃが芋のスープ 牛乳	パン ソーセージソテー かぶのドレッシング和え 南瓜のスープ 牛乳	パン 具沢山スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳
カツ丼 ほうろん草のさつと煮 冷奴 味噌汁	シーフードドリア トマトサラダ フルーツ (パイ) カレー風味のスープ	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 小松菜の香味だれかけ 味噌汁	御飯、赤だし シェフ考案メニュー 刺身盛り合わせ (鮪・アサリ・サバ・甘鯛) しらすのかき揚げ 柿なます、栗まんじゅう	御飯 卵と海老の旨塩炒め 焼売 三色野菜の和え物 中華スープ	肉うどん 豆腐田楽 キャベツのおかか和え フルーツ (カクテル)	パン ブラウンシュチュール ツナサラダ フルーツムース	御飯 豚肉の香味焼き 大根のかにかまあん ほうろん草の黒ごま和え 味噌汁
抹茶プリン	もみじまんじゅう	パンコッタ	おせんべい(ソフトサラダ)	パウンドケーキ (フルーツ)	どら焼き	コーヒー牛乳プリン	バナナスペシャル
あずき御飯 めばるのたっぷり野菜蒸し ふろふき大根 いんげんのわさび和え すまし汁	御飯 つくね焼き 車麩の炊き合わせ 長芋のポン酢和え 味噌汁	御飯 茹で豚の梅ソース なすの詰め煮 さつま芋の白和え 味噌汁、フルーツ(キウイ)	御飯 気仙沼産カツオカツ 金平ごぼう おくらとしめじの和え物 味噌汁	御飯 ミートローフ 和風いわしソース 筍とわかめの煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 あじのみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 浅漬け 味噌汁	ライス チキンのマスタードソース 野菜のトマト煮 フルーツ盛り合わせ コーンクリームスープ	御飯 さわらの西京焼 里芋と鶏肉のごっくり味噌煮 栗とフルーツのあんみつ すまし汁
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
ビザパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ クリームスープ 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの詰め煮 千切り野菜サラダ 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト 煮しなすのお浸し 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 磯納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの詰め煮 海老と野菜のサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージ入りスクランブルエッグ かぶのしそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 肉団子のスープ ブロッコリーの和風おろしサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳
ビザパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ クリームスープ 牛乳	パン ボトフ風 千切り野菜サラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ジャーマンポテト カレー風味のスープ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳	パン ツナと野菜のソテー ビーンズサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン ハムエッグ カリフラワーのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン 南瓜のクリームスープ カリフラワーのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ソーセージ入りスクランブルエッグ かぶのしそ味噌サラダ なすのスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ ブロッコリーの和風おろしサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳
御飯 あぶらかいれの煮付け れんこんとちくわの炒め物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	鮭の三色丼 切干大根の煮物 なめ豆和え 味噌汁	シェフ考案メニュー 秋の行楽弁当	海鮮あんかけ焼きそば 春巻き フルーツポンチ わかめスープ	御飯 茹で豚 おろしソース なすの焼き浸し 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁	おろしソース デミタスソース きのこのバターソテー フルーツ (洋なし) コンソメスープ	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 切り昆布の煮物 枝豆腐 すまし汁	カレーライス 薬味 海藻サラダ フルーツ (パイ)
ようかん	ロールケーキ (バナナ)	おせんべい(ぼたぼた焼き)	塩まんじゅう	カップケーキ (レモン)	エクレア	黒糖ゼリー	ドーナツ
御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 南瓜の甘煮 水菜ともやしの和え物 すまし汁	御飯 赤魚の酒蒸し ピーマンの塩炒め 小松菜のくるみ味噌かけ すまし汁	ライス ハンバーグ コールスローサラダ フルーツ (カクテル) ポータージュ	御飯 豚肉の柚子こしょう風味焼き さつま芋金平 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 さわらの薬味醤油 厚揚げときのこの炒め物 いんげんの土佐和え 味噌汁、フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の葱塩焼き ちんげん菜のさつと煮 長芋のおおきお和え 味噌汁	御飯 白身魚フライとかにクリームスープ 里芋の煮ころがし ほうろん草の生葉和え 味噌汁	御飯 おじの利休焼き がんもの炊き合わせ ほうろん草の生葉和え 味噌汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

10月献立表

ウェルケアテラス川口元郷

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
							
御飯 ウインナーソーテ スナッペンどうのおかか和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 小松菜の二色浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 いんげんの磯和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーのごま和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ちんげん菜の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわと南瓜の煮物 三色サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ 野菜のベーコンソーテ ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろあん 大根サラダ 梅干し 味噌汁 牛乳
パン ウインナーソーテ スナッペンどうのサラダ クリームスープ 牛乳	パン 目玉焼き 小松菜のサラダ さつま芋のスープ 牛乳	パン 具沢山スープ いんげんのサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ソーセージと野菜のソーテ ブロッコリーのサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	パン ウインナーと南瓜のスープ 三色サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	ホットケーキ 野菜のベーコンソーテ ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	パン あさりのクリームスープ 大根サラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳
五目ちらし寿司 大根のそぼろあん 即席漬け すまし汁	とろろそば ミニねぎとろ丼 京五色漬 果物 シェフ考案メニュー	御飯 豚肉の生姜焼き れんごんの塩炒め 胡瓜としらすの和え物 味噌汁	【からだ元気：免疫カアップ】 パン、塩麹の根菜スープ アツかいのり、豆乳きのことろ 生姜ドレッシングのサラダ ※リゾットたっぷり ぶどうゼリー	御飯 A：鶏肉と栗の煮物 B：鱈の照り焼き 栗を添えて なすの甘味噌がけ 漬漬け、すまし汁	塩バターラーメン えび風味焼売 ザーサイ和え フルーツ (カクテル)	御飯 さわらの揚げ浸し ごぼうのゆず胡椒炒め 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	秋野菜のキーマカレー ミモザサラダ フルーツポンチ 野菜の旨味スープ
人形焼き	はちみつケーキ	きなごまんじゅう	ワッフル	牛乳プリン	おせんべい(青のり)	コーヒーゼリー	カステラ
御飯 鶏肉の治部煮 焼きビーフン トマトの青じそ風味 味噌汁	御飯 ほっけの粕焼き 大豆五目煮 おくらゆず和え 味噌汁	御飯 鱈の照り焼き ひじきの煮物 かぶの酢味噌がけ すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋のいとこ煮 水菜の和え物 味噌汁、フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの味噌煮 キャベツとイカの真砂炒め わさび豆腐 すまし汁	御飯 松風焼き 筍の土佐煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁	【ご当地：大阪】 御飯 肉吸い鍋 葱入り卵焼き 奈良漬、味噌汁	御飯 宗田がつおの香味ソース がんもの炊き合わせ スナッペンどうのからし和え 味噌汁
25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	栄養 メモ 秋の食材が、本格的 に旬を迎える季節で す。じんわりとした 甘みで、煮ても焼い ても美味しく味わえ る「さつま芋」はビ タミンや食物繊維が 豊富な食材です。
							
御飯 オムレツ キャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の煮物 かにかま和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 白菜のさっぱり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ツナと芋のバター醤油ソーテ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーソーテ 白菜のしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	
パン オムレツ キャベツのサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン ウインナーソーテ ビーンズサラダ さつま芋のスープ 牛乳	パン 豚肉と野菜のスープ かにかまサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン 海老と野菜のソーテ 白菜のさっぱりサラダ ポタージュ 牛乳	パン ハムエッグ カリフラワーのサラダ 小松菜のスープ 牛乳	パン ツナと芋のバター醤油ソーテ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーソーテ 白菜としらすのサラダ クリームスープ 牛乳	
パン シェフ考案メニュー さつまいもとチキンのシチュー 3種盛り かぼちゃスイーツ	しらすと高菜のチャーハン ささみと野菜のサラダ ピーチゼリー 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜の含め煮 なめ茸和え すまし汁	ライス チキンのパン粉焼き 小松菜とツナのソーテ フルーツ (オレンジ) コンソメスープ	けんちんうどん キャベツの和風マヨネーズ和え 胡麻豆腐 ヨーグルト (ストロベリーソース)	御飯 あじの漬焼き 梅風味 茶碗蒸し ほうれん草のくるみ和え 味噌汁	スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツ盛り合わせ コーンクリームスープ	
ショコラスペシャル	パウンドケーキ (栗)	クリームブッセ	おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	バウムクーヘン	和のパンケーキ (きなこ&黒糖)	【ハロウィン】	
御飯 豚肉の醤油麹炒め 白菜の旨煮 漬漬け すまし汁	御飯 メンチカツ ピーマンとベーコンの炒め物 トマトの塩昆布和え 味噌汁	茶飯 おでん なすの南蛮酢 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 さばの幽庵焼き 真砂炒め ちんげん菜ののり浸し 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 水菜とレタスの和え物 味噌汁	御飯 豚バラ肉となすの煮物 れんごんの味噌金平 漬物、すまし汁 フルーツ (柿)	御飯 豆腐ハンバーグ 切り昆布の炒り煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	

栄養
メモ

秋の食材が、本格的に旬を迎える季節です。じんわりとした甘みで、煮ても焼いても美味しく味わえる「さつま芋」はビタミンや食物繊維が豊富な食材です。

今月の特別なお食事 Special Days

20日昼食 からだ元気メニュー

23日夕食 ご当地メニュー

1. 写真はイメージになります。

実物と違う場合がございますのでご了承ください。

2. 献立は都合により変更する場合がございます。

3. 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

