

10月の献立表(令和7年)

2025年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
今月の行事食 6日のおやつは十五夜デザート、31日はハロウィンハンバーグ、おやつはパンプキンババロアが出ます。 今月もお楽しみに！！		1 筑前煮 竹輪とピーマンの甘辛炒め ひじきと蒸し鶏のサラダ 清汁 462 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	2 八宝菜風 ビーフンソテー きゅうりとハムのサラダ 味噌汁 516 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	3 ぶりの照り焼き れんこんとひじきの炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 474 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	4 鶏肉の青じそ香味焼き 冬瓜と茄子の炊き合わせ ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 566 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー
6 鶏肉のきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁 504 キロカロリー おやつ/ 十五夜デザート	7 鯖の塩麹焼き インゲンと竹輪の炒め物 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 458 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	8 豚肉と青梗菜のオイスター炒め 白菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 510 キロカロリー おやつ/ どら焼き	9 白身魚のフライ がんもの煮物 インゲンのごまボン酢和え 味噌汁 649 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	10 肉団子のポトフ 小松菜と卵炒め キャベツと大豆のサラダ 味噌汁 447 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	11 カレーライス 切干大根煮 ヨーグルト和え 味噌汁 792 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン
13 回鍋肉 大豆煮 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 531 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	14 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め 里芋のそぼろあんかけ 茶碗蒸し 清汁 501 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	15 鯖の味噌煮 平天とインゲンの炒め煮 もやしナムル 味噌汁 476 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	16 鶏肉と根菜の煮物 しらたきと竹輪の炒め物 青梗菜の中華和え 味噌汁 516 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	17 ブルコギ 炒り豆腐 切干大根の酢の物 味噌汁 624 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	18 タラの野菜あんかけ じゃがいもと平天の煮物 白菜とかにかまのマヨボン和え 味噌汁 478 キロカロリー おやつ/ シュークリーム
20 赤魚の煮付け 金平ごぼう ひじきときゅうりの中華風和え 清汁 452 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	21 豚肉と春雨のしょうゆ炒め 切干大根のサラダ 豆腐とかにかまのとろとろ煮 味噌汁 517 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	22 肉団子の酢豚風 春雨中華風炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁 581 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	23 ハヤシライス 小松菜の煮浸し 白菜と大根のサラダ 味噌汁 688 キロカロリー おやつ/ どら焼き	24 あじの南蛮漬け キャベツときくらげの玉子炒め ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 515 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	25 鶏肉のごまみそ焼き インゲンのバター醤油炒め 茶碗蒸し 味噌汁 492 キロカロリー おやつ/ プリン
27 おでん 青梗菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 559 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	28 タラの唐揚げおろしポン酢掛け 高野豆腐の卵とじ スナッPEndウと卵のマヨ和 味噌汁 465 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	29 チンジャオロース 茄子の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 589 キロカロリー おやつ/ お茶会	30 鯖の利久焼き かぼちゃの炊き合わせ 茶碗蒸し 清汁 486 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	31 ハロウィンハンバーグ ジャーマンポテト ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 546 キロカロリー おやつ/ パンプキンババロア	

10月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
顔マッサージ 顔マッサージは夏季限定で例年10月よりハンドマッサージを行っていましたが今年はまだまだ暑いので今月も顔マッサージにさせていただきます。		1 カラオケ グループリハビリ	2 書道 グループリハビリ	3 足湯の日 グループリハビリ	4 グループリハビリ
6 カラオケ グループリハビリ	7 カラオケ グループリハビリ	8 顔のマッサージ 音楽療法	10 リラックスの日		
13 喫茶はりま	14 足湯の日 グループリハビリ	15 カラオケ グループリハビリ	16 おやつ作り グループリハビリ	17 おやつ作り グループリハビリ	18 ファイブG 来演
20 書道 グループリハビリ	21 カラオケ グループリハビリ	22 足湯の日 グループリハビリ	23 カラオケ グループリハビリ	24 カラオケ グループリハビリ	25 たこちゃん 来演
27 顔のマッサージ 音楽療法	28 映像鑑賞	29 ハロウィン お茶会	30 美術展 外出 グループリハビリ	31 美術展 外出 グループリハビリ	

