

レジャーショー 10月予定表

2025

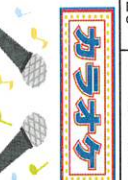
日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4
				

5	6	7	8	9	10	11
						

12	13	14	15	16	17	18
						

19	20	21	22	23	24	25
						

26	27	28	29	30	31
					

※当日、予定が変更になる場合がございます。ご了承の程、宜しくお願い致します。

朝屋菓夕
屋菓夕

氏名		9月																														10月														90			
氏名	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	0	30	30	30													
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火			水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	朝	昼	菓	夕													
黒澤 一美	日	日	日	日	公	公	日	R	日	日	日	公	公	日	日			日	日	日	公	公	P有	日	日	日	日	公	公	公	日	日	日	0	10	0	3												
	夕		昼				昼		昼	夕	昼			昼				昼					昼	公	公	公	公				夕	昼				13													
亀山 順子	日	日	日	日	公	日	日	公	日	日	日	公	公	日	日			日	公	日	日	公	日	日	公	日	日	公	公	公	日	日	0	6	7	1													
		昼	菓		屋菓夕	屋菓夕			菓	早	日			菓	屋					屋	早	公			公			屋菓								14													
宮口 律子	公	日	日	日	公	公	日	日	運	早	日	公	公	日	日			公	日	日	早	公	日	日	公	日	日	日	公	公	運	早	0	1	3	11													
		夕	夕				夕	菓	夕					夕					夕	夕	屋菓	公		公	菓		夕	夕	夕							15													
出野 美佳	日	日	公	日	公	公	日	日	日	日	公	日	日	公	日			公	公	日	日	夕	日	公	日	公	公	公	日	日	日	日	0	4	8	2													
	菓	菓		菓			昼					屋菓夕	P有	公				菓			夕	菓		公	公	菓		屋菓		屋						14													
高野 早苗	日	日	公	日	公	公	日	有	公	日	日	日	公	日	日			日	日	日	公	日	日	菓	公	公	公	公	公	日	日	日	0	9	12	3													
	昼			昼	屋菓夕		菓				屋	菓	屋菓夕		菓			昼	菓	菓	公	屋	菓		公	公	公	公	屋菓夕	屋	菓	菓				24													
竹井 大和	日	日	日	日	公	公	日	日	日	日	日	公	公	日	日			日	日	日	公	公	夕	日	日	日	公	公	公	日	日	日	0	0	0	10													
				夕			夕	夕	夕	夕	夕	夕			夕			夕																		10													

氏名	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	朝	昼	暮	夕	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	0	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水					
	朝食の検食は、夜勤明け1・3F担当者																																			

[illegible]

♡ 2025年10月 おやつ献立表 ♡

月	火	水	木	金	土	日	
	6 オシロイゼリー (フルーツ)	7 しっとりどら焼き (こしあん)	8 レモンケーキ	9 バームクーヘン	10 モカロールケーキ	11 杏仁豆腐 (フルーツ)	12 人形焼
	45 kcal	100 kcal	65 kcal	102 kcal	134 kcal	80 kcal	111 kcal
	13 しっとりまんじゅう (黒糖)	14 ミニバック カスタードワッフル	15 フルーツのバナンドケーキ	16 ストロベリーゼリー (フルーツ)	17 ふんわりバターケーキ	18 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	19 バームクーヘン (チョコ)
	70 kcal	89 kcal	87 kcal	46 kcal	60 kcal	140 kcal	90 kcal
20 しっとりどら焼き (カスタード)	21 しっとりまんじゅう (吹雪)	22 ババロアストロベリー (ストロベリーソース)	23 ミニバック ココアワッフル	24 大納言 (きなこ)	25 青リンゴゼリー (フルーツ)	26 レモンケーキ	
112 kcal	70 kcal	80 kcal	88 kcal	119 kcal	46 kcal	65 kcal	
27 もみじまんじゅう	28 バームクーヘン	29 しっとりどら焼き (こしあん)	30 しっとりまんじゅう (黒糖)	31 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	*今月の注目おやつ* 31日 かぼちゃプリン (ホイップクリーム) 当日はハロウィンですね。 脾と胃の働きを助けてくれるかぼちゃは、 体を温め、疲労を回復します。 さまざまなビタミンを豊富に含み、 美肌つくりや生活習慣病の予防に欠かせない食材です。 		
107 kcal	102 kcal	100 kcal	70 kcal	77 kcal			

食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。 株式会社テナー・エフ・ピー Patisserie Koji Sato (佐藤 浩二) ♡

さわやか おおみや館 2025年10月献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
01 水	炒り卵 昆布豆 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物とクルー ズ ヨーグルト	豚肉とれんこんの甘酢炒め かぶのかい風味あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルー ズ	大豆ミートのハニーマーグ ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	529 kcal 1.5 食塩	竹輪のソテー 里芋の煮ところかし 納豆 ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	*選択食* 鶏肉のカレー炒め 又は 白身魚の磯辺揚げ きのこの洋風煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ フルー ズ	木の葉丼 なすの炒め物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	521 kcal 2.8 食塩
02 木	厚揚げの味噌かけ かぼちやのソチ煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	魚のうらや なすの煮びたし スナツゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルー ズ	鶏肉の中華炒め 里芋の煮物 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ	550 kcal 1.8 食塩	魚肉ソー ジと野菜のソ テー うぐいす豆 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	豆腐の五目味噌炒め じゃが芋の煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルー ズ	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁	506 kcal 2.1 食塩
03 金	目玉焼き うぐいす豆 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	豆腐の五目うま煮 しょうが 春雨サラダ ご飯 味噌汁 フルー ズ	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ	546 kcal 1.8 食塩	鶏肉と野菜のソテー チンゲン菜の中華煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	鶏肉のみぞれあんかけ さつま芋の煮物 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルー ズ(バナナ)	豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 すまし汁	556 kcal 2.0 食塩
04 土	鶏団子と野菜のカレー煮 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリー のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルー ズ	お好み焼き風 春巻 き おからの塩昆布和え ご飯(小)	541 kcal 2.3 食塩	卵の花 かぼちやの甘煮 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルー ズ(バナナ)	たらこのごま焼き 春雨の炒め物 ブロッコリー のサラダ ご飯 味噌汁 すまし汁	565 kcal 2.0 食塩
05 日	魚肉ソー ジと野菜のソ テー 白菜のうま煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	お月見うどん 里芋の白煮 ひじきとれんこんのサラダ ご飯(小)	鶏肉のオニオン ソース 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ご飯	528 kcal 1.9 食塩	ハムステーキ じゃが芋のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	カツの卵とじ ビー マンの和風煮 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 フルー ズ	しょう ろー ど カレー ライス ほう れん 草 の ソ テー 切 干 大 根 の サ ラ ダ 福 神 漬 け	475 kcal 2.6 食塩
06 月	卵の花 かぼちやの生姜あんかけ なすのボソ酢和え かぶと干しエビのお粥 味噌汁 フルー ズ 牛乳	たらこのエニール・ハ ー 醤油 さつま芋の煮物 小松菜の白和え ご飯 味噌汁 フルー ズ	回鍋肉 さつま揚げの煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	499 kcal 1.9 食塩	炒り卵 キャベツの洋風煮 もやしのサラダ ハ ベ ン コンソメスー プ 漬物とジャム ヨーグルト	けんちん そば なすのト マト煮 わかめ のサラダ ご飯(小)	鶏肉の南蛮漬 け かぼちやの煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁	546 kcal 2.3 食塩
07 火	スクランブルエッグ オニオンソ ー 納豆 ご飯 コンソメスー プ 佃煮とクルー ズ ヨーグルト	チキンカレー ライス ミニコロ ッ ク 海藻 サ ラ ダ 福神漬 け フルー ズ ヨーグルト	赤魚の煮付け 大根のそぼろあん 白菜のごま和え ご飯 味噌汁	529 kcal 1.7 食塩	赤魚の香味焼き 昆布豆 春雨 サラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	おでん チン ゲ ン 菜 の 塩 麹 炒 め さ つま 芋 の サ ラ ダ ご 飯 フルー ズ(柿)	豚肉の山椒焼 き ひじきの煮物 白菜のごま和え ご飯 味噌汁	579 kcal 2.1 食塩
08 水	厚揚げの葱タ れんこんの白煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	ポークビー ンズ フ ロ ッ コ リー の ソ テー 人 参 サ ラ ダ ご 飯 卵スー プ フルー ズ	いか団子と野菜の甘酢炒め チンゲン菜の煮びたし エ カ ロ ニ サ ラ ダ ご 飯 味噌汁	544 kcal 2.0 食塩	がんもの煮物 れんこんのソテー 玉ねぎのボソ酢和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	カレー ライス ほう れん 草 の ソ テー 切 干 大 根 の サ ラ ダ ご 飯	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 カリ フ ラ ワ ー の ゆ かり 和 え ご 飯 和風スー プ	580 kcal 2.6 食塩
09 木	炒り卵 昆布豆 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	さばの味噌煮 鶏レバーとほうれん草の炒め物 かぼちやとチー ズ の サ ラ ダ ご 飯 すまし汁 フルー ズ	鶏肉の塩昆布炒め かんもの煮物 カリ フ ラ ワ ー の お か か 和 え ご 飯 味噌汁	530 kcal 1.6 食塩	目玉焼き うぐいす豆 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	鶏肉のチリ ソース炒め なすのこの中華煮 もやしの和え物 ご飯 中華スー プ フルー ズ	肉じゃが と カ ロ ニ サ ラ ダ ご 飯 味噌汁	530 kcal 2.4 食塩
10 金	いわしつみれの煮物 うぐいす豆 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	海鮮と春雨の中華煮込み なすとピーマンの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スー プ フルー ズ	鶏肉の塩昆布炒め がんもの煮物 カリ フ ラ ワ ー の お か か 和 え ご 飯 味噌汁	555 kcal 1.9 食塩	厚揚げの葱タ れんこんの炒め物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	カレー ライス ほう れん 草 の ソ テー 切 干 大 根 の サ ラ ダ ご 飯	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう キャベツの和え物 ご飯 味噌汁	535 kcal 2.2 食塩
11 土	ハムと野菜のソ テー ピーマンの洋風煮 いんげんのサ ラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	ハンパニ ー グ 人 参 の 甘 煮 白 菜 の サ ラ ダ ご 飯 コンソメスー プ フルー ズ	炒り豆腐 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	463 kcal 1.9 食塩	厚揚げの葱タ れんこんの炒め物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	鶏肉とたまごの味噌煮 鶏肉の煮物 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉とたまごの味噌煮 鶏肉の煮物 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁	509 kcal 2.1 食塩
12 日	大豆と野菜のカ レー煮 フ ロ ッ コ リー の じ や こ 炒 め ひじきとごぼうのサ ラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	鶏肉の唐揚げ 卵焼きとウイ ン ナー ほう れん 草 の ご ま 和 え ご 飯 味噌汁 フルー ズ	たらこのきのこあんかけ 大根の煮物 き ら ず サ ラ ダ ご 飯 和風スー プ	517 kcal 2.3 食塩	厚揚げの葱タ れんこんの炒め物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	カレー ライス ほう れん 草 の ソ テー 切 干 大 根 の サ ラ ダ ご 飯	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう キャベツの和え物 ご飯 味噌汁	485 kcal 2.1 食塩
13 月	目玉焼き 小松菜のソチ ー 春雨の和え物 ごはん 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 なすのピリ辛和え ご飯 中華スー プ フルー ズ	鶏肉の塩麹炒め れんこんの和風炒め スナツゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁	535 kcal 1.9 食塩	ス ク ラ ン ゾ ル エ ッ グ 昆布豆 カリ フ ラ ワ ー の サ ラ ダ ご 飯 コンソメスー プ 漬物とクルー ズ 牛乳	海鮮塩炒め 筑前煮 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 フルー ズ	豚肉とたまごの味噌煮 チンゲン菜のじゃこ炒め もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スー プ	551 kcal 2.3 食塩
14 火	味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	味噌汁 フルー ズ	味噌汁 漬物とクルー ズ	1.9 食塩	高野豆腐の煮物 小松菜の塩麹炒め スナツゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	ぶりの甘酢照り焼き かぶの生姜あんかけ 白菜のお浸し 鰹おとしめじの炊き込みご飯 フルー ズ	大豆の煮物 海藻サラダ ご 飯 味噌汁	527 kcal 2.8 食塩
15 水	味噌汁 漬物とクルー ズ ヨーグルト	味噌汁 フルー ズ	味噌汁 漬物とクルー ズ	2.0 食塩	味噌汁 漬物とクルー ズ 牛乳	味噌汁 漬物とクルー ズ	味噌汁 漬物とクルー ズ	534 kcal 2.3 食塩