



2024年 10月



10/1~10/31の月間予定

※予定は予告なく変更になる事がございます。



日	月	火	水	木	金	土
		1 手作りおやつDAY 	2	3	4	5
6	7	8 パン販売 (10:30~13:00) 	9	10	11	12
13	14 スポーツの日 	15 手作りおやつDAY 	16 ディールームや各部屋をまわり お誕生日をお祝いします♪	17	18	19
20	21	22 パン販売 (10:30~13:00) 	23 お誕生会 	24	25	26
27	28	29	30	31 HAPPY HALLOWEEN 		

〇〇 2024年 10月 献立表 〇〇 [常食]							
	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝食	 米飯 みそ汁 目玉焼 煮浸し(菜花・油揚げ) ふりかけ	米飯 みそ汁 納豆 鶏と蓮根の煮物 のり佃煮	米飯 みそ汁 さつま揚げおろし和え 漬物	米飯 みそ汁 さけフレーク 切り干し大根煮物 煮豆	米飯 みそ汁 がんも煮付け しらすおろし 漬物	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ オクラ納豆 のり佃煮	
昼食	米飯 みそ汁 チーズハンバーグ 高野豆腐含め煮 フルーツ おやつ(甘酒抹茶ムス)	かやくごはん 赤魚粕漬 アボガド入りとろろ フルーツ	米飯 みそ汁 れんこんコロッケ風 ひじきと生揚げの煮物 のむヨーグルト	ナポリタン コーンポタージュ ミモザサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 かつ煮 鶏キャベツごま醤油和え フルーツ	米飯 みそ汁 ワンタンスープ 生揚げ甘酢あん ツナ和風和え 杏仁豆腐	
夕食	米飯 みそ汁 回鍋肉 蒸えびギョーザ ヨーグルト	米飯 みそ汁 豚柳川煮 酢の物(きゅうり・ふ) ジョア(ブルーベリー)	米飯 みそ汁 あじの焼き漬け 肉詰め福寿煮付け フルーツ	米飯 みそ汁 豚肉生姜焼 とうがんの葛煮 フルーツ	米飯 みそ汁 白身魚のしそ風味焼 里芋の梅煮 のむヨーグルト	米飯 みそ汁 サバねぎみそ焼き しらあえ(小松菜) フルーツ	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	
朝食	米飯 みそ汁 八幡巻 煮浸し(白菜・油揚げ) 梅干	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 菜の花ゆば和え のり佃煮	米飯 みそ汁 ます塩焼き 焼なす 煮豆	米飯 みそ汁 温泉卵 鶏と蓮根の煮物 漬物	米飯 みそ汁 やわらかつね 青梗菜と油揚げの煮浸し ふりかけ	米飯 みそ汁 いわし甘露煮 オクラゆば和え ふりかけ	
昼食	米飯 みそ汁 鮭マヨネーズ焼 トマトのマリネ フルーツ	ライスカレー 福神漬 だいこんサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 鶏肉にらピカタ 五目きんぴら ミルクみかん寒	エビピラフ 野菜スープ マカロニグラタン ジョア(プレーン)	米飯 みそ汁 煮豚 ほうれん草山かけ フルーツ	米飯 みそ汁 五目卵巻き 豆腐ハンバーグ 肉じゃがカレー風味 コーヒート牛乳寒	
夕食	米飯 みそ汁 松風焼 なすと油揚げの浸し 食物繊維ヨーグルト	米飯 みそ汁 ゆで豚酢味噌かけ 豆腐そぼろ煮 フルーツ	米飯 みそ汁 青柳肉絲 卵とワカメ炒め のむヨーグルト	米飯 みそ汁 すまし汁 豚肉・大根味噌煮込み 卵とワカメ炒め フルーツ	米飯 みそ汁 つみれ汁 鶏の西京焼き 炒めなます ヤクルト	米飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 肉大根 フルーツ	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	
朝食	米飯 みそ汁 チーズオムレツ 菜の花おひたし あみ佃煮	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根煮物 ゆずみそ	米飯 みそ汁 やわらかつね モロヘイヤの煮浸し のり佃煮	米飯 みそ汁 納豆 きんぴらごぼう のり佃煮	米飯 みそ汁 マグロフレーク なめこおろし 漬物	米飯 みそ汁 ます塩焼き 小松菜しいたけお浸し 漬物	
昼食	米飯 みそ汁 韓国風焼肉 三色高野ののだ煮物 ジョア(ストロベリー)	米飯 みそ汁 サワラ幽庵焼き 里芋とツナのマヨ和え フルーツ おやつ(葛餅風ゼリー)	米飯 みそ汁 肉豆腐 おろし和え フルーツ	きのこそば 卵サラダ あんみつ	米飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 昆布と豚肉の炒め煮 フルーツ	米飯 みそ汁 三色井 根菜汁 ソースきんぴら フルーツ(みかん)	
夕食	米飯 みそ汁 豚汁 あんかけ茶碗蒸し フルーツ	米飯 みそ汁 チキンソテー 変わりナムル 食物繊維ヨーグルト	米飯 みそ汁 アジフライ 野菜肉みそソース ジョア(プレーン)	米飯 みそ汁 サバ塩焼き 肉じゃが ヨーグルト	米飯 みそ汁 すまし汁 生揚げみそ炒め 真砂和え ヤクルト	米飯 みそ汁 みそ汁 鶏南部焼 酢の物(カニカマ) のむヨーグルト	
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	
朝食	米飯 みそ汁 目玉焼 菜の花ゆば和え 漬物	米飯 みそ汁 八幡巻 青梗菜と油揚げの煮浸し 漬物	米飯 みそ汁 厚焼き卵 五目豆 ふりかけ	米飯 みそ汁 さけフレーク 野菜しんじょう 煮豆	米飯 みそ汁 ひじき煮物 のり佃煮	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ 温泉卵 鶏と蓮根の煮物 煮豆	
昼食	トマトクリームカレー 福神漬 ハムサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 天ぷら盛り合わせ トーフサラダ のむヨーグルト	米飯 みそ汁 きのこごはん みそ汁 赤魚塩焼 菜花と白滝のごま和え フルーツ	米飯 みそ汁 粕汁 サバ味噌煮 涼拌三絲 牛乳ゼリー	米飯 みそ汁 みそラーメン さつま芋サラダ 牛乳	米飯 みそ汁 マーブルハン カボチャ・きのこクリーム煮 ブロッコリータルソース のむヨーグルト	
夕食	米飯 みそ汁 カレイ煮付け 里芋そぼろあんかけ フルーツ	米飯 みそ汁 豚肉みそダレ焼き がんも煮付け フルーツ	米飯 みそ汁 鶏糞身マヨネーズ焼 とろろもずく酢 のむヨーグルト	米飯 みそ汁 八宝菜 カボチャそぼろ煮 ヤクルト	米飯 みそ汁 すまし汁 鮭塩焼き 大豆鮎火みそ リンゴクリーム	米飯 みそ汁 みそ汁 鶏・里芋炒め煮 たらこ和え フルーツヨーグルト和え	
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	 ~行事食~ 10/15 十三夜 (栗月見)			
朝食	米飯 みそ汁 肉そぼろ モロヘイヤの煮浸し 漬物	米飯 みそ汁 ねぎ入卵巻 オクラ納豆 のり佃煮	米飯 みそ汁 いわし甘露煮 煮浸し(白菜・油揚げ) ふりかけ				米飯 みそ汁 チーズオムレツ さけフレーク 漬物
昼食	米飯 みそ汁 ササミ梅しそカツ けんちん炒め フルーツ	米飯 みそ汁 きじやき井 みそ汁 ブロッコリー香味和え 甘夏くずせ	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ 筑前煮 フルーツ				米飯 みそ汁 栗五目おこわ さつま汁 白身魚電田揚げ 野菜辛子酢みそ フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 吉野汁 魚西京漬 昆布と豚肉の炒め煮 ヨーグルト	米飯 みそ汁 豆腐と野菜柚子みそ田楽 みぞれ和え ジョア(マスカット)	米飯 みそ汁 焼き鳥風 豚肉入りカレーマリネ ヤクルト				米飯 みそ汁 豚肉味噌焼 ずんだサラダ のむヨーグルト

医療法人社団 寿光会  
**栗源病院**  
ホームページ

栗源病院  
Instagram

栗源病院  
LINE  
(診療日変更等のご案内)

## お月見

十五夜・・・9月17日(中秋の名月・芋名月)  
 十三夜・・・10月15日(栗名月・豆名月)

十五夜と十三夜のどちらか一方しかお月見をしない事を  
 「片見月・片月見」といい、縁起が良くないとされています。  
 秋空の美しい月、どちらも楽しみたいですね。