

常食

週間献立表

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝	ごはん ほうれんそう入り卵焼き のり佃煮 みそ汁	白味噌雑炊 はんぺんの卵とじ ふかし芋 すまし汁	ごはん 洋風炒り卵 フルーツ(バナナ) パンプキンスープ	ごはん キャベツとうす揚げの卵とじ ふりかけ 味噌汁	こんぶ雑炊 白菜のおかか和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	ピーナッツサンド 野菜炒め カップヨーグルト トマトと卵のスープ	麦ごはん 人参の卵とじ のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.9 g
昼	ごはん 三枚肉とにんにく芽の炒め 大根とささみの柚子和え アセロラゼリー コンソメスープ	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け スパゲッティバジル フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 八宝菜 冷奴 フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん テレビチの煮付け もずく酢 フルーツ(パイ) かき玉汁	ごはん チキンの照り焼き 付け ミモザサラダ 洋梨ムース みそ汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 付け(煮付) ごぼうとささみ和え物 フルーツ(オレンジ) 中身汁	ごはん 和風ハンバーグ 付け(素揚げ) いんげん炒め 赤メロンムース すまし汁
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.3 g
おやつ	森永プリン	チーズクリームクレープ	シフォンケーキ(プレーン)	あまがし	カステラ	エクレア	クリームブッセ
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g
夕	黒米ご飯 ゴーヤーチャンプルー 蒸ししゅうまい フルーツ(カクテル) イナムルチ汁	ごはん 白身魚の西京焼き 付け(ソテー) 白菜のおかか和え 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	きのこの炊き込みご飯 三色かき揚げ オクラと長芋和え物 フルーツ(みかん) あさり汁	ごはん 焼き鮭 付け(大根おろし) もやしゴマ油炒め フルーツ(杏仁) アーサの味噌汁	ごはん ビーフシチュー 青菜の煮浸し りんごのコンポート(かん) コンソメスープ	ごはん 鶏肉唐揚げ中華ソース 付け 和風サラダ フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼風 付け(紅白なます) 冬瓜炒り煮 フルーツ(みかん) みそ汁
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.4 g
	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 75.1 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 69.2 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 61.7 g

常食

週間献立表

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝	ごはん タマナーチャンプルー たいみそ すまし汁	あわごはん からし菜炒め きゅうりの梅和え物 みそ汁	ごはん マカロニソテー フルーツヨーグルト きのこスープ	ごはん 小松菜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん 魚肉ソーセージ炒め のり佃煮 味噌汁	バターサンド チーズスクランブルエッグ フルーツ(カテル) コンソメスープ	ごはん 人参シリシリ Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.2 g
昼	ごはん 親子煮 ひじき炒め デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん <small>豚肉といんげんオイスターいため</small> 付けポテトフライ カリフラワーサラダ アセロラゼリー みそ汁	ごはん 油淋鶏 付け キャベツの甘酢あえ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん さばの味噌焼き いとこ煮 海藻サラダ かき玉汁	ごはん 白身魚のピカタ 付け ゆかり和え マンゴームース すまし汁	カレーライス きゅうりのサラダ フルーツ(キウイゴールド) すまし汁	ごはん 鶏肉と大根の煮付け 青菜のピーナッツ和え フルーツ(パイン) ゆし豆腐
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.2 g
おやつ	黒糖まんじゅう	ストロベリーケーキ	グレーゼリー(森永)	シュークリーム	ミニカップケーキ	焼き芋ロールケーキ	丸ぼうろ
	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.3 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g
夕	ワカメごはん 鮭のみりん焼き 付け(おろしだしポン酢) ナムル フルーツ(白桃) 肉うどん	ごはん 赤魚のおろし煮付け もずくかき揚げ フルーツ(黄桃・白桃) けんちん汁	ごはん サーモンのチーズ焼き 付け ブロッコリーサラダ キウイムース すまし汁	ごはん 餃子 付け 大根のそぼろあんかけ フルーツ(杏仁) オクラとコーンのスープ	ごはん 豚肉ともやしのプルコギ風 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 回鍋肉 かぼちゃサラダ りんごのコンポート みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル 付け カリフラワーのごま和え 青りんごゼリー みそ汁
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.1 g
	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 69.5 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 53.1 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 57.5 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 62.4 g

常食

週間献立表

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝	ごはん パパイヤ炒め のり佃煮 味噌汁	海鮮雑炊 南瓜そぼろ炒め デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん オムレツ 野菜サラダ パンプキンスープ	ごはん ポークビーンズ デザートムース(ピーチ) 味噌汁	和風雑炊 厚揚げの卵とじ フルーツ(みかん) すまし汁	レーズンパン カリフラワーサラダ マンゴームース クリームコーンスープ	ごはん ソーセージソテー ふりかけ みそ汁
	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.7 g
昼	ごはん 揚げさばのトマト煮 付け(温野菜) 大根炒め フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん 焼き鶏おろし玉ねぎソース 付け ひじき炒め フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 焼き肉風 キャベツのサラダ フルーツ(びわ) みそ汁	ごはん メンチカツ 付け 里芋煮っころがし ストロベリーゼリー みそ汁	稲荷寿司 すき煮 千切りイリチー フルーツヨーグルト 小そば汁	ごはん 魚ムニエルマスタード酢 (付け)ピーマン炒め 大根サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	フーチバージュージー 豆腐チャンプルー えび揚げしゅうまい(2個) フルーツ(パイン) いかすみ汁
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g
おやつ	蒸しケーキ(いちご)	チーズドック	水ようかん	蒸しケーキ(抹茶)	黒糖蒸しパン	森永プリン	ミルクレープロール(1/10)
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g
夕	ごはん ゴーヤーのごま味噌炒め しゅうまい フルーツ(バナナ) すまし汁	ごはん なす味噌炒め ふろふき大根 フルーツ(びわ) アーサ汁	ごはん 鶏肉の卵とじ風 ブロッコリーごまドレ和え フルーツ(洋梨) 味噌汁	ごはん ポテトグラタン ブロッコリーサラダ フルーツ(カクテル) わかめスープ	ごはん 魚の山椒焼き 付け(大根おろし) 青菜の中華炒め かぼちゃ☆サラダ みそ汁	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜和え物 フルーツ(杏仁) すまし汁	ごはん カレーの揚げ煮 ごぼうサラダ コーヒゼリー すまし汁
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21 g
	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 62.9 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 66.1 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 57.9 g

常食

週間献立表

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝	ごはん ポテトイリチー フルーツ(バナナ) 味噌汁	ごはん 青菜炒め たいみそ ゆし豆腐	ごはん ブロッコリー炒め(ウインナー) デザートムース(メロン) トマトと卵のスープ	ごはん 煮浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 人参イリチー 梅びしお 味噌汁	チョコパン 野菜サラダ フルーツ(バナナ) クリームスープ	ごはん 青菜の煮浸し たいみそ すまし汁
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.6 g
昼	ごはん あじ磯フライ 付け(ソテー) 千切り炒め フルーツ(黄桃・洋梨) みそ汁	ごはん うじら豆腐あんかけ 付)ひじき炒め 大根なめ茸和え物 オレンジゼリー 魚汁(みそ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) ひじきサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん さわらの照り焼き 付け(もやし炒め) へちまウブサー フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん 親子煮 コロッケ コールスローサラダ 豚汁	ハヤシライス ゴマサラダ フルーツ(びわ) すまし汁	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(カラフル寒天) みそ汁
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g
おやつ	アップルパイ	小豆ケーキ	やわらかサブレ(ココア)	クリームパン	げんまい	ココアワッフル	森永ヨーゴ
	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 3.2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 豆腐の田楽(2種) 付け(煮物) オクラのもずく和え デザートムース(ピーチ) すまし汁	ごはん チキンの洋風煮 付けポテトフライ ミックスサラダ りんごのコンポート ワンタンスープ	ごはん サバの竜田揚げ 付け(大根おろし) 茄子とゴーヤーの炒め フルーツ(キウイゴールド) みそ汁	ごはん 麩チャンプルー 肉団子の甘辛煮 マンゴームース ソーメン汁	ごはん マーボー茄子 酢の物 フルーツ(黄桃) 中華スープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(白桃) みそ汁	カレーライス ポテトサラダ 洋梨ムース かき玉スープ
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 16.3 g
	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1761 kcal たんぱく質 68.1 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 58.5 g	エネルギー 1438 kcal たんぱく質 56 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 55.1 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 54.8 g	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 55.3 g

常食

週間献立表

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝	ごはん いんげんソテー チーズオムレツ マッシュルームスープ	ごはん 白菜炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト セロリのスープ	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 みそ汁	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ デザートムース(バナナ) 味噌汁		
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16 g		
昼	ごはん サーモンのチーズ焼き 付け 含め煮 オクラの和え物 みそ汁	ごはん チキン南蛮 付け 大豆サラダ キウイムース みそ汁	ごはん 肉豆腐 きゅうりのサラダ 大学芋 みそ汁	ごはん 庵かけカニ玉風 三色天ぷら キャベツの和え物 もずくスープ	ごはん 魚の煮つけ 千切りイリチー フルーツ(黄桃) みそ汁		
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 31 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.6 g		
おやつ	まんじゅう栗入り	マスカットゼリー(森永)	シフォンケーキ(モカ)	フレンチトースト	ハロウィンかぼちゃプリン		
	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 46 kcal たんぱく質 0.6 g		
夕	ごはん 豚肉と南瓜の甘辛煮 カリフラワーの中華炒め フルーツ(カテル) みそ汁(花麩)	ごはん 魚の煮つけ 付け(煮付冬瓜) 菜の花と人参の炒め物 いとこ煮 いかすみ汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め 大根の和え物 杏仁豆腐 きのこ汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 付け(マッシュポテト) パパイヤイリチー フルーツ(パイン) かき玉汁	ごはん 豚肉と白菜のオイスターソース炒め 大根ときのこの煮物 南瓜サラダ すまし汁		
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.5 g		
	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 71.6 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 67.5 g		