

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	ロールパン 人参炒め カップヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 大根炒め Caのりかつおふりかけ 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	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.6 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	ごはん きのこの親子煮 レタスごぼうゴマサラダ ストロベリーゼリー 赤だし	麦ごはん 豚しゃぶ 付け(おろしポン酢) 糸こんにゃくのピリ煮 フルーツ(びわ) すまし汁
	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	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.4 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	カルシウム丸ぼうろ	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10
	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	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 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(カクテル) 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) 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	ごはん あじフライ 付け(コールスロー) 煮ひじき 洋梨ムース すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 付け 里芋揚げ煮 マンゴームース ゆし豆腐
	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 469 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 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	エネルギー 1427 kcal たんぱく質 54.3 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 57.4 g

常食

週間献立表

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝	ごはん ブロッコリー炒め たいみそ みそ汁	ごはん 麩チャンプルー ふりかけ アーサ汁	ごはん ポークと白菜炒め デザートムース(いちご) ミネストローネ	梅しらす雑炊 もやし炒め フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん 白菜炒め のり佃煮 みそ汁	ジャムパン ジャーマンポテト デザートムース(パイン) アスパラスープ	ごはん きゃべつ炒め しらす和え みそ汁
	エネルギー 344 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 324 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 9.8 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	ごはん チンジャオロース なすの中華和え りんごのコンポート(かん) かき玉スープ	ごはん うちな～煮付け ごまサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) イナムドウチ汁	ごはん 豚肉ソテー 付け(明太じゃが) 大根サラダ フルーツ(カラフル寒天) 味噌汁	ごはん 魚のマスタード焼き 付け(スパゲッティ) 青梗菜炒め マスカットゼリー(森永) アーサ汁	ごはん マーボー豆腐 餃子 からし和え ワカメスープ	ごはん ブリの照焼き 付け もやしチャンプルー フルーツヨーグルト いかすみ汁	ごはん 味噌おでん マカロニかにサラダ フルーツ(黄桃) もやしスープ
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.2 g
おやつ	シュークリーム	水ようかん	カステラ	やわらかサブレ(ココア)	バナナケーキ	ブルーベリーフリーカットケーキ	エクレア
	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 3 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ (あん) 付け ポテトイリチー フルーツ(杏仁)	ごはん エビチリ風 カリフラワーの中華炒め もずく酢 中華スープ	ごはん うじら豆腐 付け(和え) 千切りイリチー フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 豚肉とごぼうの旨煮 はんぺん磯辺揚げ 大根の和え物 味噌汁	さつま芋ご飯 野菜かき揚げ 付け(和え) 豚ごぼー甘辛煮 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(かぼちゃ) ひじきの煮物 フルーツ(キウイゴールド) みそ汁	ごはん 白身魚のマリネ 小松菜とえびの炒め物 フルーツ(みかん) とろろ汁
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.4 g
	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 62.8 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 53.1 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 69.4 g

常食

週間献立表

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝	ごはん ひじき炒め 梅びしお みそ汁	もずく雑炊 人参イリチー みそ汁	ごはん いんげん炒め ヨーグルト クリームスープ	麦ごはん ほうれん草炒め チーズオムレツ 味噌汁	ごはん 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ みそ汁	コッペパン 野菜ソテー デザートムース(パイン) トマトと卵のスープ	ごはん 人参の卵とじ たいみそ とろろ汁
	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.2 g
昼	フーチバー・ジュシー ソーメンチャンプルー 厚焼き卵 青菜の磯辺和え すまし汁	ごはん あじの南蛮漬け 付け(和え) 野菜みそ炒め キウイムース すまし汁	カレーライス 海藻サラダ グレープゼリー(森永) すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き オクラと長芋の酢の物 ピーチCaゼリー ソーメン汁	ごはん ポークチャップ 味噌和え フルーツ(パイン) コンソメスープ	ごはん とんかつのおろし煮 付け(エリンギ) ゆかり和え フルーツ(カラフル寒天・黄桃) みそ汁	ごはん コロケ2種 付け キャベツの和え物 フルーツ(キウイ) 味噌汁
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.2 g
おやつ	チーズクリームクレープ	かりんとうどーナツ(蜂蜜)	げんまい	おやつロール(バニラ)	ポーポー	ココアワッフル	蒸しケーキ(いちご)
	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 63 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g
夕	ごはん しゅうまいの中華風煮込み 和風サラダ 合わせるゼリー(マスカット) 中華スープ	ごはん 煮込みハンバーグ 付け(スパゲッティ) 大豆サラダ フルーツ(オレンジ) アスパラスープ	ごはん 柳川風 湯豆腐 ブロッコリーサラダ 赤だし	ごはん 鶏肉のから揚げあんかけ ひじきと水菜のサラダ ふかし芋 ゆし豆腐	ごはん 赤魚の煮付け 野菜チャンプルー フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 豆腐チャンプルー オクラと長芋の酢の物 りんごのコンポート(缶) 魚汁	ごはん 白身魚の照り焼き 付け(いんげん) 筑前煮 フルーツ(みかん) みそ汁
	エネルギー 478 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 32.3 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 25.4 g
	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 55.6 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 59.9 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 53.7 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 61.4 g

常食

週間献立表

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 みそ汁	ごはん パパイヤ炒め きゅうりの梅和え物 ゆし豆腐	ごはん マカロニソテー(ハム) ヨーグルト和え 卵スープ	ニラ卵雑炊 カリフラワー炒め フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん ふイリチー のり佃煮 みそ汁	ツナサンド ポークビーンズ サラダ 中華スープ	ごはん ニラ炒り卵 白菜のおかか和え みそ汁
	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 9.7 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.2 g
昼	ごはん カレイの煮付け 付け(ソテー) きんぴらごぼう 野菜と果物ゼリー あさり汁	ごはん 八宝菜 中華風和え物 フルーツ(杏仁) ワンタンスープ	巻き寿司 白身魚のあんかけ ほうれん草の和物 いとこ煮 そば汁	ごはん 三枚肉の煮付け 小松菜炒め ピーチCaゼリー みそ汁	ごはん 油淋鶏 付け(和え) とまとのサラダ カップヨーグルト とろろ汁	ごはん クリームシチュー 海藻サラダ フルーツ(キウイ・ゴルト) 野菜スープ	ごはん さばの照り煮 もずく酢 合わせるゼリー(ピーチ) 味噌汁
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 29.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g
おやつ	クリームブッセ	薄皮まんじゅう	シフォンケーキ(バナナ)	ミルクレープロール(ショコラ)(1/10)	パンケーキ(くわっちいデイ)	アップルパイ	ぜんざい
	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 3.3 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 207 kcal たんぱく質 2.5 g
夕	ごはん 鶏肉のごまみそ煮 からし菜炒め フルーツ(パイ) みそ汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(オレンジ) きのこ汁	ごはん すきやき いんげんのごま和え フルーツ(黄桃・白桃) みそ汁	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付け(サラダ) ポテトソテー フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん ピーマンの肉詰め 付け(ソテー) 酢の物 赤メロンムース みそ汁	ごはん 厚揚げの炒め物 大根のそぼろ煮 デザートムース(ぶどう) 魚汁(みそ)	ごはん 豚肉と野菜の生姜焼き炒め 茄子の煮びたし フルーツ(バナナ) すまし汁
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.2 g
	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 69.6 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 68.8 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 61.6 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 69.5 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 58.3 g	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 64.9 g

常食

週間献立表

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝	白味噌雑炊 いんげん炒め フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 菜の花炒め たいみそ もずく汁	ごはん 野菜ツナソテー デザートムース(ヨーグルト) トマトと卵のスープ	ごはん ふチャンブルー 梅びしお アーサ汁	ごはん ソーセージ炒め のり佃煮 味噌汁	ロールパン ジャーマンポテト カップヨーグルト クリームスープ	ごはん はんぺんの卵とじ ふりかけ みそ汁
	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 279 kcal たんぱく質 8.5 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.5 g
昼	ごはん 肉じゃが もやし炒め コーヒーゼリー ワカメスープ	ごはん 肉と野菜のスタミナ炒め ひじきと大豆の煮物 フルーツ(キウイ・洋梨) うどん汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 付け(じゃが芋) からし菜炒め 森永プリン 赤だし	ごはん 鮭のピリ辛焼き 付け(千切り大根) ひじきサラダ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	カレーライス オクラと長芋の酢の物 りんごのコンポート(かん) すまし汁	ごはん さんまの梅しそ煮 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(キウイ・洋梨) みそ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ薬味かけ 付け ひじきサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) うどん汁
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.4 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.1 g
おやつ	やわらかサブレ(いちご)	きなマンジエ	ヒラヤーチ	ミニカップケーキ	シフォンケーキ(モカ)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	やわらかサブレ(ココア)
	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 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん あじのみそ煮 付け(茹で野菜) クーブイリチー フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 魚天ぷら 付け(大根おろし) 湯豆腐 ほうれん草の和物 赤だし	麦ごはん 魚のごま味噌焼き 付け 人参イリチー フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん みぞれ煮ハンバーグ 付け(3色ピーマン) きんぴらごぼう フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん カレイの照り焼き 付け(煮付南瓜) しらす和え物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 付け 野菜サラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん タラのムニエル 付け からし和え 湯豆腐(和風あんかけ) 赤だし
	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.2 g
	エネルギー 1413 kcal たんぱく質 57.7 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 69.4 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 67.6 g