

常食

週間献立表

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3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) コンソメスープ	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	ごはん 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 406 kcal たんぱく質 15.1 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 352 kcal たんぱく質 9.7 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.9 g
昼	ごはん 白身魚のガーリック炒め 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 回鍋肉 中華サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー) 野菜サラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん さばの煮付け(里芋) もずく酢 フルーツ(白桃) 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(スパゲッティ) いんげん炒め 赤メロンムース すまし汁
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.8 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 628 kcal たんぱく質 25.2 g
おやつ	クリームブッセ	シュークリーム	フレンチトースト	あまがし	ミニたい焼き	エクレア	水ようかん
	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 100 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 68 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん チキンのトマト煮 蒸ししゅうまい フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん 白身魚の西京焼き 付け(ソテー) 筑前煮 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん あじの梅しそ煮 オクラと長芋和え物 フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 豚冷しゃぶ 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 ハヤシライス(マッシュルーム) 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 鶏肉中華ソース焼き 付け(ソテー) 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(冬瓜炒り煮) 紅白なます フルーツ(みかん) みそ汁
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 22.3 g
	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 63.2 g

常食

週間献立表

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10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	ごはん チーズスクランブルエッグ フルーツ(カクテル) コンソメスープ	ごはん 人参シシリ Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.4 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 394 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.2 g
昼	ごはん 親子煮 ソーメンイリチー デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん マーボー豆腐 もずくかき揚げ フルーツ(黄桃・白桃) 味噌汁	ごはん 油淋鶏 付け キャベツの甘酢あえ フルーツ(白桃) 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・ゴルト) 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(パン) ゆし豆腐
	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 543 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	マスカットゼリー(森永)	ストロベリーケーキ	グレープゼリー(森永)	シュークリーム	もみじ饅頭(クリーム)	焼き芋ロールケーキ(2切れ)	森永プリン
	エネルギー 53 kcal たんぱく質 1.3 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 128 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 153 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ワカメごはん 赤魚のみりん焼き 付け(おろしだしポン酢) ナムル フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 豚肉と青梗菜のかき油炒め カリフラワーサラダ アセロラゼリー みそ汁	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 ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ビーンズサラダ りんごのコンポート みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル(バター醤油かけ) 付け カリフラワーのごま和え キウイムース みそ汁
	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23 g
	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 52.9 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 60.1 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 64.1 g

常食

週間献立表

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝	ごはん パパイヤ炒め のり佃煮 味噌汁	海鮮雑炊 冬瓜そぼろ炒め 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(メロン) 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	ごはん 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 331 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 8.8 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) きんぴらごぼう フルーツ(カクテル) みそ汁	雑穀ごはん 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 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	稲荷寿司 すき煮 和風サラダ メロンゼリー 小そば汁	ごはん 白身魚の青シソピカタ (付け)ピーマン炒め 大根サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	フーチバージュシー ナーベールンブシー 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 692 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 526 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 565 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.3 g
おやつ	バナナムース(冷凍)	ヨーグルト風クレープ	げんまい	カルシウムまんじゅう(こしあん)	くわっちーデイ	カルシウムどら焼き(いちご)	レアチースケーキ(1/10)
	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 2.1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g
夕	ごはん ゴーヤーのごま風味炒め 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 ピーマンの肉詰め(ケチャップソース) 付け 里芋煮っころがし コーヒーゼリー みそ汁	ごはん 魚の梅しそ焼き 付け ひじきの和え物 フルーツ(パイン) 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 魚のオーロラソース焼き 付け(じゃが芋) ごぼうサラダ ストロベリーゼリー すまし汁
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.2 g
	エネルギー 1745 kcal たんぱく質 62.9 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 61.7 g

常食

週間献立表

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24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 アーサの味噌汁	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 ハムと白菜煮浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 人参イリチー のり佃煮 味噌汁	ごはん 厚焼き卵と野菜ソテー 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 332 kcal たんぱく質 10.7 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 11.8 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 10.3 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.6 g
昼	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き シーザーサラダ フルーツ(黄桃・洋梨) みそ汁	ごはん えびフライ 付け(キャベツ) ふイリチー オレンジゼリー(森永) 味噌汁	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 さわらの柚子風味照り焼き 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 茄子ミートローフ(ケチャップソース) ごぼうとささみのサラダ フルーツ(杏仁) クラムチャウダークリームスープ	ビーフシチュー ビーンズサラダ フルーツ(びわ) すまし汁	ごはん サバの漬け焼き 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 542 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26 g
おやつ	ココアワッフル	ヒラヤーチ	やわらかサブレ(ココア)	あまがし	蒸しケーキ(レモン)	レアチョコケーキ	ピーチCaゼリー
	エネルギー 71 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 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質
夕	ごはん 豆腐の田楽 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(マッシュポテト) ミックスサラダ デザートムース(ぶどう) ワンタンスープ	ごはん 魚の竜田焼き 付け(煮付冬瓜) 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 チャンプルー 肉団子の甘辛煮 マンゴームース とろろ汁	ごはん 八宝菜 長芋の酢物 フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(マッシュポテト) クーブイリチー フルーツ(白桃) みそ汁	三色丼 小松菜とえびの炒め物 洋梨ムース もずくスープ
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.1 g
	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 59.3 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 61.5 g

常食

週間献立表

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝	ごはん いんげんソテー チーズオムレツ コンソメスープ	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 コンソメスープ	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 みそ汁	ごはん 大根のそぼろあんかけ デザートムース(バナナ) 味噌汁	ごはん 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 358 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け 含め煮 オクラの和え物 みそ汁	ごはん チキンから揚げカレー風味 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 さつま芋甘煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 付け(マッシュポテト) パイヤイリチー フルーツ(パイン) かき玉汁	ごはん 揚げ赤魚の煮付け 千切りイリチー フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 豚肉の卵とじ ごぼうゴマサラダ ストロベリーゼリー 赤だし	麦ごはん 酢豚 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 519 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.8 g
おやつ	きなマングェ	乳果まんじゅう	シフォンケーキ(モカ)	フレンチトースト	カルシウムどら焼き	吹雪まんじゅう	ハロウィンかぼちゃプリン
	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 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 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.9 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 菜の花ナムル フルーツ(カクテル) みそ汁(花麩)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き セロリと人参の炒め物 フルーツ(三色寒天) 豚汁	ごはん 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 庵かけカニ玉風 三色天ぷら 中華風和え物 もずくスープ	ごはん 豚肉と白菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 魚タルタルソースたまねぎ焼き 付け(ソテー) 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 547 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 487 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 532 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 g
	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 61.6 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 59 g