

常食

週間献立表

	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)
朝	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ カップヨーグルト すまし汁	ごはん 洋風炒り卵 のり佃煮 コンソメスープ	ごはん 青菜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお 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	ごはん 人参の卵とじ のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13 g
昼	ごはん 柳川風 さつまいもサラダ キウイムース コンソメスープ	ごはん 八宝菜 オクラと長芋のネバ酢の物 フルーツ(みかん) もずく中華スープ	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) 野菜サラダ 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 魚のみそ野菜焼き 付け もずく酢 フルーツ(白桃) 芋煮汁	麦ごはん なす味噌炒め シーザーサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ	ごはん カレーライス(じゃが芋) ゆかり和え 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼風 付け(ソテー)南瓜・おくら 梅風味サラダ デザートムース(ピーチ) みそ汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.5 g
おやつ	水ようかん	乳菓まんじゅう	フレンチトースト	ドームケーキ	やわらかサブレ(いちご)	ワッフル	マスカットゼリー(森永)
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 103 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 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 47 kcal たんぱく質 1.3 g
夕	ごはん 牛肉ソテー カリフラワーサラダ フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん あじの梅しそ煮 付け(ソテー) きんぴらごぼう 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん 鯖の塩焼き 付け(煮付冬瓜) カリフラワーの中華炒め フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 肉豆腐 もやしゴマ油炒め フルーツ(杏仁) すまし汁	ごはん 鮭の和風クリームソース じゃが芋甘辛煮 洋梨ムース 野菜スープ	ごはん 魚の中華ソース焼き 付け(ソテー) 和風サラダ デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん みぞれ煮ハンバーグ 付け(ソテー) 野菜炒め 赤メロンムース すまし汁
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g
	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 67 g

常食

週間献立表

	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝	ごはん タマナーチャンプルー たいみそ すまし汁	ごはん からし菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん 野菜ツナソテー のり佃煮 味噌汁	ごはん オムレツ&ソテー フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん 魚肉ソーセージ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	ごはん チーズスクランブルエッグ デザートムース(メロン) 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 354 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.6 g
昼	ごはん 白身魚のガーリック炒め ほうれん草の白和え デザートムース(ぶどう) みそ汁	麦ごはん 揚げ鶏のチリソースがけ ひじきイリチー フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん サーモンのタルタル焼き 付け ブロッコリーサラダ フルーツ(びわ) 秋野菜のミネストローネ	ごはん 豚肉の味噌焼き 付け(炒め) コールスローサラダ 黒糖ゼリー すまし汁	ごはん 魚の照り焼き 付け(人参シリ) ほうれん草ごま和え 洋梨ムース 呉汁(ごじる)	ごはん 回鍋肉 きゅうりとえびのサラダ 合わせるゼリー(杏仁) もずくのすまし汁	ごはん 筑前煮 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイン) 味噌汁
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.8 g
おやつ	くず餅風デザート	かるかん(祝)	フレンチトースト	もみじ饅頭(クリーム)	栗かすてら饅頭	シフォンケーキ(モカ)	森永プリン
	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 鶏肉の卵とじ風 トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん さばの黒酢煮 付け(煮付・ごぼう) カリフラワーサラダ アセロラゼリー みそ汁	ごはん 牛肉のすきやき風炒め ピーマンの酢味噌和え フルーツ(パイン) かき玉スープ	ごはん 赤魚の煮付け 付け(かぼちゃ・いんげん) 温野菜サラダ フルーツ(びわ) 赤だし	ごはん ポークチャップ 長芋とオクラの和え物 フルーツ(白桃) すまし汁	ごはん うじら豆腐あんかけ 付け(からし菜炒め) 長芋の酢物 りんごゼリー みそ汁	ごはん シーラのムニエル(バター醤油) 付け ジャーマンポテト キウイムース コンソメスープ(白菜)
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 66.1 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 63.7 g

常食

週間献立表

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝	ごはん パイヤ炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん 冬瓜そぼろ炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル たいみそ パンプキンスープ	ごはん キャベツソテー デザートムース(メロン) 味噌汁	ごはん はんぺんの卵とじ 梅びしお すまし汁	ごはん からし菜炒め ヨーグルト コンソメスープ	ごはん ソーセージソテー ふりかけ みそ汁
	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.4 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.1 g
昼	ごはん ゴーヤーのごま風味炒め もずく酢 フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(素揚げ) 野菜チャンプルー 杏仁豆腐 アーサ汁	雑穀ごはん さばの味噌煮 付け(煮付け) アスパラのおかか和え 合わせるゼリー(ピーチ) ソーメン汁	ごはん チキンカレー 野菜サラダ フルーツ(みかん) わかめスープ	ごはん 魚の照り焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ マンゴームース 味噌汁	ごはん 和風チキンソテー (付け)ピーマン炒め 冬瓜の味噌煮 ストロベリーゼリー アーサ汁	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き ひじきイリチー フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 33.4 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	ヨーグルト風クレープ	やわらかサブレ(ココア)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	げんまい	カルシウムどら焼き	柿ゼリー
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 51 kcal たんぱく質
夕	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(煮付南瓜) ブロッコリーの温野菜サラダ デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め 野菜のタルタルサラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 鶏肉のピザ風焼き 付け(ソテー) セロリのきんぴら フルーツ(洋梨) 味噌汁	ごはん 魚ソテーの野菜あんかけ ゴーヤー炒め キウイムース みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー) さつま芋きんとん フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鯖の塩焼き 付け(大根ベーコン) 青菜のピーナッツ和え フルーツ(白桃) すまし汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(ピーチ) すまし汁
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g
	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 62.8 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 67.4 g

常食

週間献立表

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝	ごはん ポーク卵 フルーツ(バナナ) 味噌汁	ごはん 青菜といわし炒め ふりかけ アーサの味噌汁	ごはん 白菜ソテー のり佃煮 マカロニスープ	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト 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 ふりかけ すまし汁	ごはん 青菜の煮浸し たいみそ すまし汁
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 7.4 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.5 g
昼	ごはん 酢豚 シーザーサラダ フルーツ(黄桃・洋梨) 中華スープ	ごはん 野菜かき揚げ 付け(大根おろし) 長芋とオクラの梅和え物 フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 鯖の竜田焼き 付け(ソテー) ほうれん草白和え 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	きのこの炊き込みごはん 豆腐チャンプルー(とりがら) 大根サラダ フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん ミートローフ(ケチャップソース) 付け(茹で) きんぴらごぼう 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け(ソテー) キャベツサラダ フルーツ(白桃) クリームコーンスープ	ごはん 鶏の味噌焼き 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 25.2 g
おやつ	ごまプリン	エクレア	カルシウムまんじゅう栗入り	あまがし	くわっちいーDAY	レアチョコケーキ	アイス風デザート
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 211 kcal たんぱく質 6.1 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g
夕	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(煮物) オクラのもずく和え 洋梨ムース すまし汁	ごはん 白身魚の大葉のピカタ 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 牛肉ときのこのトマト煮 ごぼうゴマサラダ アセロラゼリー みそ汁	ごはん あじの梅しそ煮 付け(もやし炒め) 小松菜とえびの炒め物 フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん さわらの照り焼き 付け(ソテー) オクラの和え物 フルーツ(黄桃) みそ汁	三色丼 里芋煮っころがし 合わせるゼリー(杏仁) みそ汁	ごはん 白身魚の磯辺風ピカタ 付け(スパゲッティ) いんげんのごま和え 洋梨ムース もずくスープ
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 30 g
	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 67.3 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 68.3 g

常食

週間献立表

	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
朝	ごはん 白菜ソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト スープ	ごはん ウンチェー炒め デザートムース(ぶどう) みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 みそ汁	ごはん 大根炒め デザートムース(バナナ) 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ カップヨーグルト コンソメスープ	ごはん ポテトソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁
	エネルギー 413 kcal たんぱく質 10.3 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.9 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.7 g
昼	ごはん さかなの照り焼き 付け(青梗菜・人参) ポテトサラダ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) 大豆サラダ マンゴームース すまし汁	稲荷寿司 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) 和風サラダ ピーチCaゼリー そば汁	ごはん チキングリル(バジル風味) 付け ひじきイリチー デザートムース(メロン) あさりの吸い物	ごはん さばの蒲焼風 付け(3色ピーマン) 青菜のピーナッツ和え ストロベリーゼリー 根菜汁	ごはん 肉じゃが カリフラワーサラダ(ツナ) フルーツ(白桃) 赤だし	ごはん 魚のグリル(オーロソース) 付け ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー すまし汁
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 32.5 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.6 g
おやつ	きなマಂジェ	もみじ饅頭(こしあん)	ミニたい焼き	やわらかサブレ(ココア)	シュークリーム	乳菓まんじゅう	バナナムース
	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 1.2 g	エネルギー 100 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 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め バンバンジー フルーツ(オレンジ) みそ汁(花麩)	ごはん カレー煮付け 付け(エリンギ) セロリと人参の炒め物 フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 豚肉と白菜のオイスターソース炒め セロリのサラダ さつま芋ウムニー きのこ汁	ごはん 庵かけカニ玉風 中華風和え物 フルーツ(キウイゴールド) もずくスープ	ごはん 牛肉のガーリック炒め 大根しそサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 千切り炒め 洋梨ムース すまし汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ パパイヤ炒め マンゴームース ゆし豆腐
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 28.2 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.2 g
	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 67 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 73.2 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 62.2 g

常食

週間献立表

	10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
朝	ごはん コンビーフ炒め 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					
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.3 g					
昼	ごはん 中華炒め トマトサラダ デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 甘辛チキンソテー 付け(アスパラ・人参) えびときゅうりのサラダ フルーツ(りんご) パンプキンスープ					
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.6 g					
おやつ	水ようかん	スイートポテト(冷)					
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g					
夕	ごはん さわらのムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテー) しぐれ煮 りんごのコンポート(かん) かき玉スープ	ごはん マーボー豆腐 キャベツゆかり和え デザートムース(メロン) 味噌汁					
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g					
	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.1 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 64.6 g					