

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	ごはん 卵焼き & ソテー デザートムース(いちご) ミネストローネ	ごはん からし菜炒め(水煮缶) ヨーグルト みそ汁	ごはん チーズオムレツとソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん ポークと青菜炒め デザートムース(ピーチ) コンソメスープ	ごはん ソーセージソテー 梅びしお みそ汁
	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	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.4 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.4 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 10.1 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.6 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	ごはん さばの梅風味焼き 付け(ソテー) ほうれん草白和え フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん チンジャオロース 里芋の煮っころがし 赤メロンムース アーサ汁	ごはん 白身魚のみぞれあんかけ 付け(ソテー) わかめの和え物 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 豚肉のピリ辛焼き 付け(ソテー)ヤングコーン ひじきサラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(人参シリ) ミモザサラダ マンゴームース クリームスープ
	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.2 g
おやつ	水ようかん	スイートポテト(冷)	シフォンケーキ(モカ)	ココアワッフル	くず餅風デザート	もみじ饅頭(こしあん)	水ようかん
	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	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 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 オレンジゼリー 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	ごはん 肉野菜炒め トマツナサラダ ピーチCaゼリー 味噌汁	ごはん 魚のバター醤油焼き 付け(ソテー) いんげんのごま和え 金時煮豆 味噌汁	ごはん すきやき 大豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け 野菜サラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 豚肉の卵とじ 大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 赤だし(ふ)
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.1 g
	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 59.9 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1780 kcal たんぱく質 69.6 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 72.1 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 68.7 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 67.6 g

常食

週間献立表

	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
朝	ごはん 卵焼きと野菜炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	もずく雑炊 人参イリチー りんごゼリー みそ汁	ごはん いんげん炒め ヨーグルト クリームスープ	ごはん ほうれん草炒め 赤メロンムース 味噌汁	ごはん チーズスクランブルエッグ ふりかけ みそ汁	ごはん 野菜ソテー デザートムース(パイン) 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 394 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.8 g
昼	ごはん ポテトグラタン 青菜の磯辺和え 洋梨ムース すまし汁	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) 茶そば デザートムース(ぶどう) すまし汁	麦ごはん 豆腐入りミートローフ 付け(ソテー) サラダ マンゴームース 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 フルーツ(みかん) ワントンスープ	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) 味噌和え 合わせるゼリー(ピーチ) コンソメスープ	ごはん あじの南蛮漬け 付け(しめじ) ビーンズサラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 豚バラ肉の中華風煮込み キャベツの和え物 フルーツ(キウイ) 味噌汁
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	ミニたい焼き	さつまいもまんじゅう	ヒラヤーチ	エクレア	ヨーグルト風クレープ	オレンジゼリー(森永)
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) セロリと豚肉の炒め物 合わせるゼリー(マスカット) 味噌汁	ごはん 酢豚 大豆サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル(タルタル) 付け(ソテー) ブロッコリーサラダ フルーツ(洋梨) 赤だし	ごはん 牛肉とにんにく芽の炒め物 ひじきと水菜のサラダ フルーツ(杏仁) みそ汁	ごはん さばの煮付け 野菜チャンプルー フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん チキンの照り焼き 付け(ソテー) じゃがいも味噌にっころがし 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) いとこ煮 フルーツ みそ汁
	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.2 g
	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 68.2 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 68.9 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 63.2 g

常食

週間献立表

	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19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 デザートムース(パイン) 味噌汁	ごはん キャベツソテー ヨーグルト 卵スープ	ごはん 卵焼きとソテー ヨーグルト和え(バナナ) みそ汁	ごはん ツナ炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん ポークビーンズ たいみそ 中華スープ	ごはん ニラ炒り卵 Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 9.8 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.9 g
昼	ごはん 庵かけカニ玉風 きんぴらごぼう 赤メロンムース すまし汁	雑穀ごはん 甘辛チキンソテー 付け(ソテーアスパラ) 菜の花胡麻和え フルーツ(杏仁) 中華スープ	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ(ベーコン) 青りんごゼリー クリームスープ	ごはん 豚肉と青梗菜の中華風炒め きゅうりの梅和え物 キウイムース いかすみ汁	ごはん 鮭の五目あん 付け(ソテー) とまとのサラダ デザートムース(いちご) とろろ汁	ごはん ポークカレー クーブイリチー 合わせるゼリー(杏仁) 野菜スープ	ごはん さばの照り煮 もずく酢 ヨーグルト和え 味噌汁
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g
おやつ	きなマングェ	ワッフルツクミニ	ドームチョコケーキ	シフォンケーキ(チョコ)	くわっちーデイ	栗かすてら饅頭	りんごゼリー
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質
夕	ごはん チンジャオロース ポテトサラダ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん さばの黒酢煮 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 ごま味噌鶏じゃが オクラのおろし和え フルーツ(黄桃・白桃) みそ汁	ごはん 鮭の味噌焼き 付け(煮付) 南瓜の煮物 フルーツ(カケル) すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ 付け(大根おろし) シーザーサラダ ピーチCaゼリー みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの洋風炒め デザートムース(ぶどう) あさり汁	ごはん 牛肉と野菜の生姜炒め はんぺん磯辺揚げ フルーツ(キウイゴールド) すまし汁
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g
	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 70.8 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 69 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 65.7 g

常食

週間献立表

	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
朝	ごはん いんげん炒め フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん オムレツ&ソテー たいみそ 味噌汁	ごはん パパイヤ炒め(ツナ) ヨーグルト 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト 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	ごはん 卵焼きとソテー マンゴームース 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ ふりかけ みそ汁
	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.8 g
昼	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き 大根のカニあんかけ ストロベリーゼリー ワカメスープ	雑穀ごはん 筑前煮 きのこサラダ デザートムース(ぶどう) もずく汁	稲荷寿司 カレイの照り焼き 付け(ソテー) 春菊のピーナッツ和え 合わせるゼリー(マスクット) ミニ中華そば	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテーアスパラ) グリーンサラダ キウイムース すまし汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け(菜の花) 三色生酢 フルーツ(カクテル) パンプキンスープ	ごはん 茹で豚と温野菜 付け(おろしだしポン酢) ひじきイリチー 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん すきやき風炒め ナムル(ほうれんそう) デザートムース(ぶどう) アーサの味噌汁
	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g
おやつ	ごまプリン	レアストロベリーケーキ(1/10)	カルシウムどら焼き	アイス風デザート(バニラ)	ホットあまがし	シュークリーム	森永プリン
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 白身魚の味噌焼き 付け(野菜) 千切りイリチー(人参) フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ 付け(ソテー) 白菜のおかか和え フルーツ(オレンジ) 赤だし	ごはん 牛肉ソテー いとこ煮 フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん 魚のマスタード焼き 付け(マカロニ) ひじき炒め(大豆) フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーとえびの炒め物 りんごのコンポート(かん) すまし汁	ごはん 赤魚の白味噌煮 付け(青梗菜・人参) ささみの中華風サラダ フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん うじら豆腐 付け(パパイヤ) からし和え フルーツ(キウイ) 中華スープ
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.6 g
	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 64.1 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 67.4 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 66.2 g

常食

週間献立表

	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
朝	ごはん ポーク炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん からし菜炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん 卵焼きとソテー バナナシェイク みそ汁	ごはん コンビーフ炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁			
	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.6 g			
昼	ごはん 白身魚のガーリック炒め 冬瓜の味噌煮 フルーツ(白桃) アーサ汁	ごはん テビチの煮付け レタスのサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 白身魚のムニエル(チリソース) 付け(ソテー・コーン) チョレギ風サラダ メロンゼリー コンソメスープ(トマト)	ごはん サバの漬け焼き 付け(ソテー) カリフラワーの中華炒め フルーツ(みかん) 呉汁			
	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.3 g			
おやつ	バナナムース	やわらかサブレ(いちご)	げんまい	もみじ饅頭(クリーム)			
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g			
夕	ごはん 豚肉と茄子のオイスター炒め アスパラのお浸し さつま芋ウムニー みそ汁	ごはん さばの味噌焼き 付け ビーフン炒め デザートムース(メロン) とろろ汁	ごはん チキンの照り焼き 付け ごぼうサラダ フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 ミモザサラダ デザートムース(いちご) すまし汁			
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g			
	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 65.1 g			