

常食

週間献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7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 たまごやき & 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 ポーク卵 Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 367 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.6 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 付け ひじきイリチー フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん 白身魚のタルタル焼き 付け ブロッコリーサラダ キウイムース 秋野菜のミネストローネ	ごはん 豚肉の胡麻味噌焼き 付け(炒め) コールスローサラダ うずら豆 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 豚汁(豆乳仕立て)	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) もずくの中華スープ	ごはん 筑前煮 はるさめサラダ 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 587 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g
おやつ	くず餅風デザート エネルギー 80 kcal たんぱく質	スイートポテト(冷) エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	フレンチトースト エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	もみじ饅頭(クリーム) エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	栗かすてら饅頭 エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	シフォンケーキ(モカ) エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	アイス風デザート エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g
	ごはん チンジャオロース トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 白身魚の白味噌焼き 付け(煮付・ごぼう) カリフラワーサラダ 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁	ごはん 牛肉のすきやき風甘辛炒め きゅうりの酢味噌和え 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) 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(ブロッコリー) ふチャンプルー りんごゼリー みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル(バター醤油ソースがけ) 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)
タ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22 g
	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 67 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 63.4 g

常食

週間献立表

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝	ごはん パパイヤ炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん いんげんベーコン炒め 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 352 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.1 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 341 kcal たんぱく質 12.1 g
昼	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(煮付南瓜) ほうれん草の白和え 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) きんぴらごぼう フルーツ(洋梨) 味噌汁	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ(みかん) わかめスープ	ごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ 赤メロンムース 味噌汁	ごはん 照り焼きチキンソテー (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 577 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 33.5 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	水ようかん	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 67 kcal たんぱく質 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
タ	ごはん ゴーヤーのごま風味炒め もずくのバンサンスー フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん 魚のみそマヨ焼き 付け(マッシュポテト) 野菜チャンプルー フルーツ(パイン) アーサ汁	ごはん さばの味噌煮 付け(煮付け) カリフラワーの中華炒め 合わせるゼリー(ピーチ) ソーメン汁	ごはん 魚のグリルカキ油あんかけ ゴーヤーサラダ 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) 里芋の煮物 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん サバの照り焼き 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 519 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 28.2 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.7 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 68.8 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 69.6 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 67.5 g

常食

週間献立表

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝	ごはん ポーク卵 バナナシェイク へちまの味噌汁	ごはん 青菜とツナの炒め物 赤メロンムース アーサの味噌汁	ごはん 白菜ソテー のり佃煮 味噌汁	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 ポークビーンズ たいみそ すまし汁
	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.2 g
昼	ごはん マーボー茄子 シーザーサラダ フルーツ(黄桃・洋梨) 中華スープ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 付け(大根おろし) トマトとブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん) 味噌汁	稲荷寿司 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) 和風サラダ フルーツ(みかん) 小沖縄そば	きのこの炊き込みごはん チンジャオロース 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) セロリのきんぴら 黒糖ゼリー 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・菜の花) キャベツサラダ フルーツ(白桃) クラムチャウダー	ごはん 鶏の味噌焼き 付け(ソテー) 青菜のめんつゆ和え フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.2 g
おやつ	ごまプリン エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	ミニたい焼き エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	シフォンケーキ(バナナ) エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	ドームケーキ(チョコ) エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	くわっちいーDAY エネルギー 204 kcal たんぱく質 5.5 g	レアチョコケーキ エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	森永プリン エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g
	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 白身魚のピカタ(ケチャップソース) 付け(マッシュポテト) タマナーチャンプルー 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 魚の照り焼き(カレー風味) 付け(和風パスタ) 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 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) マカロニサラダ(ゆでたまご) 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 うじら豆腐あんかけ 付け(ソテー) カリフラワーの中華炒め 洋梨ムース もずくスープ
タ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g
	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 70.5 g	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 66.1 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 65.4 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 63.3 g

常食

週間献立表

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28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 炒り卵 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 梅びしお 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 398 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.3 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	ごはん サーモンフライ 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	ごはん 韓国風甘辛チキンソテー 付け ひじきイリチー デザートムース(メロン) ゆし豆腐	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 魚のごま味噌焼き 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 584 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27 g
おやつ	くりのムース	もみじ饅頭(こしあん)	ココアワッフル	ヨーグルト風クレープ	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 52 kcal たんぱく質 0.7 g	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 2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 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
タ	ごはん すきやき風 バンバンジー フルーツ(オレンジ) みそ汁(花麴)	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 オクラと長芋の酢の物 うずら豆 きのこ汁	ごはん 柳川風 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 かぼちゃサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) 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 キウイムース ゆし豆腐
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.3 g
	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 72.5 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 69.7 g	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 62.7 g

常食

週間献立表

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝	ごはん コンビーフ炒め たいみそ みそ汁	ごはん 麴チャンプルー ヨーグルト アーサ汁	ごはん 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁				
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.7 g				
昼	ごはん ゴーヤーチャンプルー トマトサラダ デザートムース(いちご) みそ汁	雑穀ごはん 鮭の照りみそ焼き 付け(煮付) ほうれん草白和え フルーツ(カテル) すまし汁	ごはん ビーフチャップ 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 サーモンフライ 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			
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.6 g			
おやつ	きなマングェ	あまがし	レアストロベリーケーキ(1/10)				
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g				
夕	ごはん 魚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 豚肉と冬瓜の含め煮 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 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 537 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g				
	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 69.4 g	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 68.4 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.6 g			