



# 予定献立表



|     |                                                                                     | 10月1日 (木)                                           | 10月2日 (金)                                                | 10月3日 (土)                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝食  |  | ご飯<br>野菜炒め<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(もやし・うずまき麩)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>うめびしお<br>みそ汁(じゃが芋・ねぎ)<br>カルシウム牛乳      | ご飯<br>厚揚げと青菜の煮物<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(大根・ワカメ)<br>カルシウム牛乳    |
| 昼食  |                                                                                     | ご飯<br>ますのちゃんちゃん焼き<br>ひじきの煮物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>きのこ汁    | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(かぶ・大根葉) | きのこご飯<br>松風焼き<br>畑菜の錦糸和え<br>フルーツ缶(ミックス)<br>お吸物(長葱・うずまき麩) |
| おやつ |                                                                                     | おまんじゅう                                              | やわらかおかき                                                  | 梨ゼリー                                                     |
| 夕食  |                                                                                     | ご飯<br>豚すき煮<br>いんげんとツナの炒め物<br>温泉卵                    | ご飯<br>白身魚の中華甘酢あん<br>青梗菜とえびの旨煮<br>マカロニサラダ                 | ご飯<br>さわらの香味焼き<br>付)いんげん<br>さつま芋と昆布の煮物<br>白菜のさっぱり和え      |
| 栄養価 |                                                                                     | エネルギー 1639kcal<br>タンパク質 75.8 g<br>食塩相当量 7.7 g       | エネルギー 1527kcal<br>タンパク質 66.0 g<br>食塩相当量 7.9 g            | エネルギー 1503kcal<br>タンパク質 70.9 g<br>食塩相当量 7.2 g            |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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)                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>オムレツ<br>付)ブロッコリー<br>金山寺みそ<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>炒り豆腐<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(青梗菜・長葱)<br>カルシウム牛乳         | 黒糖ロール(マーガリン)<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>みそ汁(小松菜・うずまき麴)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁:のり佃煮) | ご飯<br>がんと里芋の含め煮<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(しろな・玉葱)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>卵とじ<br>しそ昆布<br>みそ汁(おつゆ麴・大根葉)<br>カルシウム牛乳                   | ご飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(玉葱・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>大根のそぼろ煮<br>たいみそ<br>みそ汁(キャベツ・ねぎ)<br>カルシウム牛乳             |
| 昼食  | ご飯<br>メバルの揚げ浸し<br>五目おから<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(じゃが芋・玉葱)      | ご飯<br>ほっけの生姜醤油焼き<br>里芋の煮っころがし<br>フルーツ缶(洋梨)<br>みそ汁(大根・しめじ) | ご飯<br>豚肉の玉葱ソースかけ<br>ほうれん草とかまぼこの和え物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>みそ汁(もやし・大根葉)      | 秋のちらし寿司<br>茄子のそぼろかけ<br>浅漬(きゅうり)<br>ゼリー<br>お吸物(冬瓜・ねぎ)  | ご飯<br>しいらのカレームニエル<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ缶(みかん)<br>コンソメスープ(小松菜・しめじ) | 和風スパゲッティ<br>白菜のミルク煮<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ缶(ミックス)         | ご飯<br>さばのみそ焼き<br>小松菜のおかか和え<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>お吸物(豆腐・うずまき麴) |
| おやつ | きなこパンケーキ                                                  | おせんべい                                                     | 杏仁デザート                                                                 | ロールケーキ                                                | 抹茶ババロア                                                          | チョコ菓子                                                  | おまんじゅう                                                       |
| 夕食  | ご飯<br>豚肉と温野菜のねぎだれ<br>冬瓜の信田煮<br>ほうれん草の磯和え                  | ご飯<br>豚肉のケチャップ炒め<br>付)グリル野菜<br>いんげんとベーコンの炒め物<br>ピクルス      | ご飯<br>あじの塩麹焼き<br>付)オクラ<br>きんぴらごぼう<br>冷奴                                | ご飯<br>鶏肉のタルタル焼き<br>付)ナポリタン<br>ちくわと大根の煮物<br>ブロッコリーの和え物 | ご飯<br>回鍋肉<br>えび焼売<br>青梗菜の中華和え                                   | ご飯<br>さわらの南部焼き<br>付)いんげん<br>レバーの炒め物<br>ほうれん草のなめたけ和え    | ご飯<br>洋風卵焼き<br>付)ブロッコリー<br>冬瓜とえびのコンソメ煮<br>玉葱と人参のレモン風味サラダ     |
| 栄養価 | エネルギー 1621kcal                                            | エネルギー 1584kcal                                            | エネルギー 1539kcal                                                         | エネルギー 1633kcal                                        | エネルギー 1623kcal                                                  | エネルギー 1667kcal                                         | エネルギー 1514kcal                                               |
|     | タンパク質 68.2 g                                              | タンパク質 66.6 g                                              | タンパク質 68.3 g                                                           | タンパク質 64.4 g                                          | タンパク質 67.8 g                                                    | タンパク質 66.1 g                                           | タンパク質 67.5 g                                                 |
|     | 食塩相当量 7.5 g                                               | 食塩相当量 6.2 g                                               | 食塩相当量 7.2 g                                                            | 食塩相当量 8.1 g                                           | 食塩相当量 6.8 g                                                     | 食塩相当量 8.5 g                                            | 食塩相当量 6.6 g                                                  |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

|     | 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)                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>野菜つみれとかぶの煮物<br>うめびしお<br>みそ汁(チンゲン菜・玉葱)<br>カルシウム牛乳     | ご飯<br>オムレツ<br>付)ブロッコリー<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(さつま芋・大根葉)<br>カルシウム牛乳 | チョコパン<br>青梗菜とベーコンの炒め物<br>みそ汁(おつゆ麩・ワケ)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁: 金山寺みそ) | ご飯<br>炒り豆腐<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(もやし・大根葉)<br>カルシウム牛乳        | ご飯<br>厚揚げと青菜の煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(玉葱・うずまき麩)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>和風スクランブルエッグ<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(冬瓜・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>がんもとかぶの含め煮<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(ほうれん草・玉葱)<br>カルシウム牛乳 |
| 昼食  | ご飯<br>豚肉のポン酢炒め<br>ほうれん草の錦糸和え<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(もやし・ワカメ) | 炒飯<br>えびと厚揚げの塩炒め<br>杏仁フルーツ<br>中華スープ(春雨・ねぎ)                     | ご飯<br>ハンバーグ<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ缶(キウイ)<br>コンソメスープ(ほうれん草・しめじ)     | ご飯<br>メバルのごま醤油焼き<br>れんこんきんぴら<br>フルーツ(パイン)<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉) | ビビンバ<br>ビーフン炒め<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>中華スープ(白菜・ワカメ)      | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>青梗菜の辛子和え<br>フルーツ(バナナ)<br>けんちん汁         | ご飯<br>豚肉のゆず醤油炒め<br>なすの煮物<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(もやし・油揚げ)    |
| おやつ | 野菜ゼリー                                                      | どらやき                                                           | チョコバウム                                                           | やわらかおかき                                                  | 抹茶パンケーキ                                             | オレンジゼリー                                                  | メロンムース                                                    |
| 夕食  | ご飯<br>白身魚のバジル焼き<br>付)いんげん<br>かぼちゃの煮物<br>白菜サラダ              | ご飯<br>鶏肉のゆず醤油ソース<br>付)ピーマン<br>大根とさつま揚げの炒め煮<br>しろなのごま和え         | ご飯<br>あじの香味焼き<br>付)いんげん<br>肉じゃが<br>二色浸し                          | ご飯<br>チキンカツ<br>付)キャベツ<br>冬瓜のえびあんかけ<br>ブロッコリーの和風マヨ和え      | ご飯<br>黄金かれいの焼き浸し<br>付)牛蒡・花人参<br>さつま芋甘煮<br>オクラのおかか和え | ご飯<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>付)ブロッコリー<br>じゃが芋のカレー炒め<br>キャベツのサラダ   | ご飯<br>さばの塩麹焼き<br>付)大根おろし<br>しろなの煮浸し<br>カリフラワーの香味和え        |
| 栄養価 | エネルギー 1507kcal                                             | エネルギー 1574kcal                                                 | エネルギー 1494kcal                                                   | エネルギー 1545kcal                                           | エネルギー 1596kcal                                      | エネルギー 1512kcal                                           | エネルギー 1609kcal                                            |
|     | タンパク質 63.9 g                                               | タンパク質 65.1 g                                                   | タンパク質 59.5 g                                                     | タンパク質 65.8 g                                             | タンパク質 65.5 g                                        | タンパク質 61.2 g                                             | タンパク質 66.9 g                                              |
|     | 食塩相当量 7.3 g                                                | 食塩相当量 7.6 g                                                    | 食塩相当量 7.4 g                                                      | 食塩相当量 6.9 g                                              | 食塩相当量 7.2 g                                         | 食塩相当量 6.4 g                                              | 食塩相当量 7.2 g                                               |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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)                                                |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>ウインナーソーテ<br>金山寺みそ<br>みそ汁(さつま芋・わかめ)<br>カルシウム牛乳        | ご飯<br>ちくわと大根の炒り煮<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(玉葱・椎茸)<br>カルシウム牛乳 | バターロール(マーガリン)<br>厚揚げと白菜の煮物<br>みそ汁(冬瓜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁: しそ昆布) | ご飯<br>オムレツ<br>付)ブロッコリー<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(里芋・大根葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>和風ミートボール<br>付)畑菜<br>たいみそ<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(冬瓜・大根葉)<br>カルシウム牛乳      | ご飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>うめびしお<br>みそ汁(さつま芋・ねぎ)<br>カルシウム牛乳      |
| 昼食  | ご飯<br>ほっけのねぎ味噌焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ缶(黄桃)<br>お吸物(白菜・うずまき麩) | ポークカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルトデザート<br>香の物(福神漬)         | ご飯<br>メバルの煮付け<br>畑菜の和え物<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>みそ汁(さつま芋・かぶ葉)          | ご飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>大根サラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>中華スープ(豆腐・青梗菜)    | ご飯<br>海鮮卵焼き<br>肉じゃが<br>フルーツ缶(ミックス)<br>みそ汁(しろな・おつゆ麩)      | ご飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>カリフラワーのゆず風味和え<br>フルーツ缶(洋梨)<br>みそ汁(白菜・油揚げ) | ご飯<br>あじの山椒焼き<br>ほうれん草の錦糸和え<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(玉葱・かぶ葉) |
| おやつ | まんじゅう                                                      | ぼたぼた焼                                                 | 青りんごゼリー                                                            | チョコ菓子                                                         | おまんじゅう                                                   | 抹茶ムース                                                      | おせんべい                                                    |
| 夕食  | ご飯<br>鶏肉の梅肉焼き<br>付)いんげん<br>冬瓜のくず煮<br>マカロニサラダ               | ご飯<br>あじの漬け焼き<br>付)オクラ<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のピーナッツ和え     | ご飯<br>麻婆茄子<br>かに焼売<br>春雨サラダ                                        | ご飯<br>しいらのみそマヨ焼き<br>付)いんげん<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツの磯和え             | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付)ピーマン<br>れんこんの甘辛炒め<br>ほうれん草の辛子和え       | ご飯<br>さわらのねぎ醤油焼き<br>付)茄子<br>里芋とちくわの含め煮<br>小松菜のおかか和え        | ご飯<br>ポークカツ<br>付)キャベツ<br>かぶのきのこあんかけ<br>いんげんのごま和え         |
| 栄養価 | エネルギー 1578kcal                                             | エネルギー 1573kcal                                        | エネルギー 1642kcal                                                     | エネルギー 1603kcal                                                | エネルギー 1634kcal                                           | エネルギー 1599kcal                                             | エネルギー 1519kcal                                           |
|     | タンパク質 63.5 g                                               | タンパク質 63.7 g                                          | タンパク質 63.3 g                                                       | タンパク質 66.8 g                                                  | タンパク質 73.8 g                                             | タンパク質 66.3 g                                               | タンパク質 58 g                                               |
|     | 食塩相当量 7.1 g                                                | 食塩相当量 7.4 g                                           | 食塩相当量 7.5 g                                                        | 食塩相当量 6.4 g                                                   | 食塩相当量 7.6 g                                              | 食塩相当量 7.2 g                                                | 食塩相当量 6.9 g                                              |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



|     | 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)                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁(大根・うずまき麩)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>のり佃煮<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉)<br>カルシウム牛乳      | クリームパン<br>だし巻卵<br>付)小松菜<br>みそ汁(もやし・大根葉)<br>カルシウム牛乳<br>(パン禁:ふりかけ) | ご飯<br>さつま揚げの炒め煮<br>しそ昆布<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)<br>カルシウム牛乳             | ご飯<br>がんとかぶの含め煮<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(さつま芋・大根葉)<br>カルシウム牛乳 | ご飯<br>ちくわと里芋の煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(しろな・長葱)<br>カルシウム牛乳      | ご飯<br>お魚ソーセージソテー<br>ふりかけ(たまご)<br>みそ汁(かぶ・油揚げ)<br>カルシウム牛乳              |
| 昼食  | 親子丼<br>青梗菜のお浸し<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(豆腐・ワカメ)                | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(しろな・油揚げ) | ご飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>青梗菜とえびの炒め物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(じゃが芋・ワカメ)     | ご飯<br>しいらの和風ムニエル<br>なすの揚げ浸し<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(白菜・うずまき麩) | 肉うどん<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>たまごとブロッコリーのサラダ<br>ゼリー             | ご飯<br>かにかま入り卵焼き<br>炒り鶏<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)  | キャロットピラフ<br>海老フライ・コロッケ<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ缶(ミックス)<br>コンソメスープ(畑菜・えのき) |
| おやつ | プリン                                                        | クレープ                                                 | バームクーヘン                                                          | 白い風船                                                         | ぼたぼた焼                                                   | デザートプリン                                                | おまんじゅう                                                               |
| 夕食  | ご飯<br>さばの味噌煮<br>付)オクラ・花人参<br>なすの炒め物<br>ブロッコリーのサラダ          | ご飯<br>ほっけの塩麹焼き<br>付)いんげん<br>さつま芋と昆布の煮物<br>白菜のお浸し     | ご飯<br>鶏肉のマヨごまソース<br>付)ブロッコリー<br>厚揚げと大根の煮物<br>ほうれん草とカニカマの和え物      | ご飯<br>ハンバーグ<br>付)いんげん・人参グラッセ<br>バジルパスタ<br>カリフラワーサラダ          | ご飯<br>かれの煮付け<br>付)オクラ・花麩<br>卵の花<br>キャベツのドレ和え            | ご飯<br>ゆで豚のごまだれかけ<br>付)玉葱・赤ピーマン<br>ひじきとれんこんの炒め煮<br>二色浸し | ご飯<br>さわらの七味焼き<br>付)スナックエンドウ<br>京風豆腐<br>小松菜とかまぼこの和え物                 |
| 栄養価 | エネルギー 1552kcal                                             | エネルギー 1588kcal                                       | エネルギー 1546kcal                                                   | エネルギー 1554kcal                                               | エネルギー 1581kcal                                          | エネルギー 1598kcal                                         | エネルギー 1567kcal                                                       |
|     | タンパク質 63.1 g                                               | タンパク質 66.7 g                                         | タンパク質 67.1 g                                                     | タンパク質 59.2 g                                                 | タンパク質 68.8 g                                            | タンパク質 70.7 g                                           | タンパク質 59.8 g                                                         |
|     | 食塩相当量 7.2 g                                                | 食塩相当量 6.5 g                                          | 食塩相当量 7.4 g                                                      | 食塩相当量 7.1 g                                                  | 食塩相当量 8.4 g                                             | 食塩相当量 7.3 g                                            | 食塩相当量 8.2 g                                                          |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。