

今週の献立

	10月01日(月)	10月02日(火)	10月03日(水)	10月04日(木)	10月05日(金)	10月06日(土)	10月07日(日)
朝	ご飯 生揚げと野菜の煮物 小松菜の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(じゃが芋)	ロールパン ベーコンと南瓜のクリームスープ 野菜のマリネ 乳酸菌飲料	ご飯 ブロッコリーの旨煮 とろろ ねり梅 牛乳 清汁(かにかま)	ご飯 肉団子の甘辛煮 小松菜の梅しらす ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)	食パン プレーンオムレツ 白菜サラダ ジョア コーンスープ	ご飯 つみれの野菜あんかけ かぶ甘酢漬け のり佃煮 牛乳 味噌汁(くきわかめ)	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(赤小板)
	I補給 - 500	I補給 - 446	I補給 - 464	I補給 - 593	I補給 - 397	I補給 - 461	I補給 - 438
	たんぱく質 脂質 20.1 14.5	たんぱく質 脂質 11.3 17	たんぱく質 脂質 19.4 9.9	たんぱく質 脂質 22.7 20.6	たんぱく質 脂質 17.5 10.7	たんぱく質 脂質 17.2 9.8	たんぱく質 脂質 18.6 10.9
	塩分 1.7	塩分 1.9	塩分 2.4	塩分 3	塩分 1.6	塩分 2.2	塩分 2.5
昼	ご飯 たらのピザチーズ焼き キャベツとアサリのカレーソテー マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(椎茸)	麦めし 豚肉のみぞれ煮 里芋の胡麻味噌にっころがし チンゲン菜と干しえびの和え物 フルーツ 清汁(みょうが)	ご飯 エビカツ アスパラとウインナーのケチャッ カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(小松菜)	たぬきそば 大根のそぼろあん 長芋のたらこ和え フルーツ	ご飯 鯖の韓国風つけ焼き じゃが芋の煮物 キャベツ紅漬け フルーツ 味噌汁(南瓜)	ご飯 鶏肉のピカタ ブロッコリーのソテー ごぼうのきなこマヨ フルーツ コンソメスープ(椎茸)	ご飯 鮭のおろし酢 大豆煮 ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 味噌汁(キャベツ)
	I補給 - 493	I補給 - 536	I補給 - 540	I補給 - 535	I補給 - 547	I補給 - 540	I補給 - 492
	たんぱく質 脂質 23.9 11.3	たんぱく質 脂質 21.2 16	たんぱく質 脂質 17.1 18.7	たんぱく質 脂質 23.9 11.4	たんぱく質 脂質 25.4 14.1	たんぱく質 脂質 25 15.1	たんぱく質 脂質 25.5 8.6
	塩分 3	塩分 3.7	塩分 2.8	塩分 3.2	塩分 2.3	塩分 2.5	塩分 3
間	乳菓まんじゅう	メープルドーナッツ	手作りようかん	プチケーキ(ショコラ)	ロールケーキ(コーヒー)	手作り蒸しパン	雪の宿
	I補給 - 70	I補給 - 78	I補給 - 43	I補給 - 37	I補給 - 69	I補給 - 86	I補給 - 83
	たんぱく質 脂質 1.6 0.4	たんぱく質 脂質 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 0.7 0.1	たんぱく質 脂質 0.8 2.1	たんぱく質 脂質 1.2 2.3	たんぱく質 脂質 1.6 1.9	たんぱく質 脂質 1 2.9
	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0.1	塩分 0.3
夕	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き かぶのえびあんかけ なめこと春菊のポン酢和え 清汁(キヌサヤ)	ご飯 五目豆腐焼き 野菜の含め煮 黒豆 味噌汁(おくら)	麦めし 豚肉の甜麺醤焼き 白菜の中華風旨煮 中華サラダ 中華スープ(えのきたけ)	ご飯 秋刀魚の塩焼 卵の花炒り たくあんの切りごま和え 味噌汁(さつま芋)	ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し たけのこ金平 春菊のわさび醤油 清汁(とろろ昆布)	麦めし 鯖のゴマ照り焼き なすとピーマンの鍋しぎ ほうれん草とささみの生姜醤油 吉野汁	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ 中華スープ(春雨)
	I補給 - 389	I補給 - 478	I補給 - 522	I補給 - 506	I補給 - 451	I補給 - 532	I補給 - 371
	たんぱく質 脂質 23 4.4	たんぱく質 脂質 20.4 9.8	たんぱく質 脂質 18.7 15.5	たんぱく質 脂質 19.4 16.9	たんぱく質 脂質 17.1 16.9	たんぱく質 脂質 25.8 9.7	たんぱく質 脂質 12.5 7.7
	塩分 1.9	塩分 2.5	塩分 2.8	塩分 2.1	塩分 1.7	塩分 1.9	塩分 1.9

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



今週の献立



	10月08日(月)	10月09日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
朝	食パン 目玉焼き スパゲティ-サラダ ジョア パンプキンポタージュ	ご飯 がんもの含め煮 白菜の磯風味 つけもの(つぼ漬け) 牛乳 清汁(はんぺん)	ご飯 車麩の卵とじ きゅうりのしその実和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(さつま芋)	ご飯 じゃが芋と野菜の炒め物 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳 味噌汁(にら)	ご飯 竹輪とかぶの煮物 納豆 ふりかけ 牛乳 清汁(えのき)	あんぱん ポトフ チーズサラダ りんごジュース	ご飯 ホキの粕漬け いんげんのきなこ和え 佃煮 牛乳 清汁(かにかま)
	I補給 - 616	I補給 - 475	I補給 - 487	I補給 - 516	I補給 - 504	I補給 - 562	I補給 - 461
	たんぱく質 脂質 26.4 20.8	たんぱく質 脂質 18.4 13.7	たんぱく質 脂質 19.3 14	たんぱく質 脂質 20.8 14	たんぱく質 脂質 22.7 13.4	たんぱく質 脂質 16.1 16.9	たんぱく質 脂質 24.5 10.2
	塩分 2.4	塩分 2.1	塩分 1.7	塩分 2.1	塩分 2.2	塩分 2.5	塩分 2.3
昼	ご飯 鶏肉のごま照焼き 茎わかめの金平 かぶの酢の物 フルーツ 清汁(とろろ昆布)	ご飯 たらのカレーマヨネーズ焼き じゃが芋と豆のベーコン炒め イタリアンサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)	彩り御飯 おでん ササミ入り和風サラダ 抹茶ムース	ご飯 鮭の塩焼き 煮やっこの野菜あん もやしのナムル フルーツ 清汁(車麩)	麦めし 酢豚風 茄子の胡麻酢風味 ツナサラダ フルーツ 中華スープ(もやし)	ご飯 シルバーの野菜甘酢あん 切り昆布の煮物 春菊の辛子醤油 フルーツ 清汁(とろろ昆布)	ご飯 豚肉とアスパラの辛味炒め 焼売 中華風サラダ フルーツ 中華スープ(春雨)
	I補給 - 382	I補給 - 463	I補給 - 408	I補給 - 441	I補給 - 584	I補給 - 429	I補給 - 558
	たんぱく質 脂質 17.4 5.7	たんぱく質 脂質 17.9 13.1	たんぱく質 脂質 18.6 7.6	たんぱく質 脂質 23.1 6.8	たんぱく質 脂質 23.4 13.3	たんぱく質 脂質 20.5 7.6	たんぱく質 脂質 22 19.3
	塩分 3.9	塩分 2.1	塩分 2.7	塩分 2.3	塩分 3.5	塩分 2.6	塩分 3
間	紫芋クリームブッセ	手作りマカロニきなこ	牛乳カステラ	どらやき	手作りババロア(ヨーグルト)	厚切りカットバウム(チョコ)	あんドーナツ
	I補給 - 51	I補給 - 99	I補給 - 51	I補給 - 63	I補給 - 54	I補給 - 87	I補給 - 94
	たんぱく質 脂質 0.9 2.6	たんぱく質 脂質 4.3 1.8	たんぱく質 脂質 1.2 0.7	たんぱく質 脂質 1.6 0.7	たんぱく質 脂質 1.5 1.8	たんぱく質 脂質 1.7 4.6	たんぱく質 脂質 2.7 2.4
	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1
夕	ご飯 鱈の香味焼き 里芋のあんかけ ほうれん草の胡麻よごし 味噌汁(なめこ)	豚丼 チンゲン菜と生揚げの炒め物 ひじきと切り干し大根のポン酢和 清汁(赤小板)	麦めし 鯖のピーナッツ味噌焼き 南瓜の含め煮 小松菜のわさび醤油 吉野汁	麦めし 豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとコーンのソテー きのこのマリネ コンソメスープ(白菜)	ご飯 五目卵焼き 里芋とひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(あさり)	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツソテー 大根サラダ コンソメスープ(チンゲン菜)	麦めし 千草焼き なすのそぼろあん 黒豆 清汁(はんぺん)
	I補給 - 513	I補給 - 536	I補給 - 554	I補給 - 516	I補給 - 436	I補給 - 403	I補給 - 528
	たんぱく質 脂質 26.1 6.8	たんぱく質 脂質 17.9 21.4	たんぱく質 脂質 24.3 16	たんぱく質 脂質 21.4 20.7	たんぱく質 脂質 17.3 10.4	たんぱく質 脂質 17.7 9.9	たんぱく質 脂質 23.5 13.5
	塩分 1.9	塩分 3.6	塩分 2.3	塩分 1.7	塩分 2.7	塩分 3.1	塩分 2.5

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



今週の献立

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
朝	ご飯 ツナと青菜の炒め煮 白菜の華風和え ふりかけ 牛乳 清汁(赤小板)	ロールパン プレーンオムレツ コールスローサラダ ジョア コンソメスープ(菜の花)	ご飯 車麩と野菜の含め煮 小松菜のピーナッツ和え 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(なると)	ご飯 魚肉ソーセージ炒り野菜炒め 長芋の磯風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁(おくら)	ジャムパン カレースープ煮 ビーンズサラダ りんごジュース	ご飯 卵とじ チンゲン菜の辛子醤油 ねり梅 牛乳 清汁(はんぺん)	ご飯 つみれの野菜あんかけ 胡瓜の梅カツオ ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)
	I補給 - 442	I補給 - 412	I補給 - 479	I補給 - 479	I補給 - 485	I補給 - 540	I補給 - 443
	たんぱく質 脂質 17.3 11.3 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 17.1 15.6 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 18.6 14.3 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 17.7 11.5 塩分 2	たんぱく質 脂質 11.8 13.4 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 25.7 17.9 塩分 3	たんぱく質 脂質 16.8 10.3 塩分 2
昼	ひじきご飯 鯖の塩焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草と大豆の白和え フルーツ 味噌汁(車麩)	ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮浸し カリフラワーの胡麻おかか和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)	ミートソーススパゲティ レタスサラダ カクテルゼリー コンソメスープ(キャベツ)	ご飯 回鍋肉 えびとヤングコーン炒め ほうれん草としらすのナムル フルーツ 中華スープ(はるさめ)	麦めし 鯖の山椒焼 じゃが芋のそぼろあん ひじきの胡麻マヨ フルーツ 味噌汁(あさり)	バターライス 豚肉とキャベツのベルデソース チリコンカン シーザーサラダ フルーツ コーンスープ	ご飯 シルバーの粕漬け焼き ほうれん草とあさりの炒め物 長芋ののりわさび酢醤油 フルーツ 清汁(車麩)
	I補給 - 621	I補給 - 436	I補給 - 709	I補給 - 509	I補給 - 645	I補給 - 676	I補給 - 410
	たんぱく質 脂質 27.8 17.1 塩分 3	たんぱく質 脂質 16.6 9.7 塩分 2.7	たんぱく質 脂質 25.7 28 塩分 2.9	たんぱく質 脂質 19.8 17.6 塩分 2.5	たんぱく質 脂質 26.8 18.2 塩分 2.4	たんぱく質 脂質 22 33 塩分 2.2	たんぱく質 脂質 21.4 6.5 塩分 1.9
間	窯焼きチーズケーキ	金時芋あんまんじゅう	エクレア	やわらか団子	ミルクワッフル	たこ焼き	ホワイトクリームブッセ
	I補給 - 24	I補給 - 103	I補給 - 71	I補給 - 42	I補給 - 53	I補給 - 26	I補給 - 67
	たんぱく質 脂質 0.9 8.4 塩分 0	たんぱく質 脂質 2.3 0.6 塩分 0	たんぱく質 脂質 2.1 3.4 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 0.9 0.1 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.8 1.6 塩分 0	たんぱく質 脂質 1.1 0.7 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.1 3.4 塩分 0
夕	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーとしめじの旨煮 豆腐の薬味ソースかけ 中華スープ(ベーコン)	ご飯 ホキの西京焼き 肉じゃが 黒豆 味噌汁(白菜)	ご飯 卵と野菜の炒め物 竹輪とかぶの煮付け トマトの和風和え 吉野汁	ご飯 鮭のゆずこしょう焼き ふきと切干し大根の炒め煮 即席漬(白菜) 清汁(たけのこ)	ご飯 ミートボール黒酢あん ほうれん草の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(にら)	ご飯 カレイの照煮 なすとさつま揚げのポン酢炒め 春菊のお浸し 豚汁	ご飯 ミートローフ ブロッコリーとヤングコーンのソ カニ風味サラダ コンソメスープ(もやし)
	I補給 - 523	I補給 - 568	I補給 - 347	I補給 - 345	I補給 - 399	I補給 - 428	I補給 - 457
	たんぱく質 脂質 18.4 22.5 塩分 3.1	たんぱく質 脂質 22.5 13.1 塩分 1.9	たんぱく質 脂質 12.4 4.4 塩分 2.1	たんぱく質 脂質 17.1 3.2 塩分 1.8	たんぱく質 脂質 13.4 8.1 塩分 1.7	たんぱく質 脂質 18.8 11 塩分 1.8	たんぱく質 脂質 18.3 12.6 塩分 3.2

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



今週の献立



	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
朝	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 春菊なめ茸和え のり佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)	ご飯 さつま揚げの煮付け 納豆 ふりかけ 牛乳 味噌汁(おくら)	ロールパン ベーコン入りスクランブルエッグ ほうれん草サラダ ジョア コンソメスープ(白菜)	ご飯 野菜のごった煮 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳 清汁(なると)	ご飯 野菜の炒め物 いんげんの胡麻よごし ねり梅 牛乳 味噌汁(茎わかめ)	クリームパン マカロニトマトスープ煮 アスパラサラダ りんごジュース	ご飯 和風炒め キャベツのお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(かにかま)
	I総計 - 465	I総計 - 540	I総計 - 468	I総計 - 462	I総計 - 471	I総計 - 512	I総計 - 452
	たんぱく質 脂質 18 11.8	たんぱく質 脂質 23.7 14	たんぱく質 脂質 21.2 19.8	たんぱく質 脂質 18.1 12.4	たんぱく質 脂質 16 11.9	たんぱく質 脂質 16.3 17.6	たんぱく質 脂質 19.2 11.6
	塩分 2.7	塩分 2.1	塩分 2.5	塩分 2.2	塩分 2.7	塩分 2.4	塩分 2.7
昼	麦めし 鶏の唐揚げ チリソース 野菜の中華旨煮 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 中華スープ(にら)	ご飯 鮭のムニエル ポークビーンズ タラモサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)	ご飯 豆腐チャンプルー 大根のべっこう煮 レタスとひじきのポン酢和え フルーツ 清汁(赤小板)	麦めし たらの磯辺揚げ 茄子のそぼろ煮 とろろ フルーツ 味噌汁(麩)	カレーライス ミックスローサラダ フルーツヨーグルト 卵スープ	大豆入りじゃこご飯 鯖の味噌煮 レンコンとこんにゃくの炒め物 海老と菜の花のたらこマヨ フルーツ 清汁(赤小板)	ご飯 芙蓉蟹 厚揚げの中華煮 ひじき胡麻ドレ フルーツ 中華スープ(にら)
	I総計 - 577	I総計 - 552	I総計 - 487	I総計 - 498	I総計 - 583	I総計 - 531	I総計 - 487
	たんぱく質 脂質 19 19.4	たんぱく質 脂質 24.3 16.2	たんぱく質 脂質 18.9 16.3	たんぱく質 脂質 25.2 7.4	たんぱく質 脂質 15.5 22.3	たんぱく質 脂質 27.7 14.9	たんぱく質 脂質 13.3 18.5
	塩分 3.4	塩分 2.2	塩分 2.7	塩分 2.7	塩分 3.3	塩分 2.9	塩分 2.8
間	黒棒	手作り紅茶ゼリー	焼きドーナッツ	手作りあんこパイ	抹茶カステラ	人形焼き(くりあん)	オレンジケーキ
	I総計 - 69	I総計 - 55	I総計 - 78	I総計 - 71	I総計 - 65	I総計 - 65	I総計 - 82
	たんぱく質 脂質 1.4 1.7	たんぱく質 脂質 0.7 1.8	たんぱく質 脂質 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 1.3 2.8	たんぱく質 脂質 2 1.1	たんぱく質 脂質 1.5 0.3	たんぱく質 脂質 1.4 3.3
	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1
夕	ご飯 赤魚の塩焼き じゃがいもと桜海老の和風炒め 小松菜の炒りたらこ和え かきたま汁	ご飯 白菜の重ね蒸し 揚げ茄子のおろし煮 黒豆 清汁(舞茸)	ご飯 ほきのみりん焼き 金平ごぼう 春菊とえのきの酢の物 味噌汁(さつま芋)	ご飯 八宝菜 ブロッコリーとウインナーの炒め コーンサラダ 中華スープ(かにかま)	麦めし 鯖の幽庵焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(はんぺん)	ご飯 つみれの野菜あんかけ きのこもやしのソテー うぐいす豆 味噌汁(さつま芋)	ご飯 鯖の西京焼き 茄子のトマト煮込み かぼちゃサラダ 吉野汁
	I総計 - 403	I総計 - 473	I総計 - 415	I総計 - 507	I総計 - 520	I総計 - 399	I総計 - 520
	たんぱく質 脂質 23.6 5	たんぱく質 脂質 18.3 11.5	たんぱく質 脂質 18 6.1	たんぱく質 脂質 19.9 21.2	たんぱく質 脂質 25.9 16.5	たんぱく質 脂質 12.4	たんぱく質 脂質 18.5 17.2
	塩分 2.2	塩分 2.1	塩分 1.8	塩分 3.2	塩分 2.2	塩分 1.8	塩分 1.6

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

