

# 2016年10月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 10月1日
朝食							御飯 味噌汁(南瓜) 厚揚げのそぼろ煮 インゲンの胡麻マヨ和え たいみそ
昼食							赤飯 味噌汁(大根) 豚肉のぴり辛焼き ホウレン草としらすのお浸し みかん缶
間食							ジョア(ストロベリー)
夕食							御飯 清まし汁(なると・カイワレ) タラの野菜あん 豚肉とごぼうの甘辛煮

栄養価							エネルギー	1503 kcal
							たんぱく質	61.9 g
							脂質	36.0 g
							食塩	8.1 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月2日	月曜日 10月3日	火曜日 10月4日	水曜日 10月5日	木曜日 10月6日	金曜日 10月7日	土曜日 10月8日
朝食	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) ツナ炒り豆腐 カリフラワーのサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(小花麩・インゲン) ウインナーソテー もやしの生姜醤油和え しその実	御飯 味噌汁(ホウレン草) 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(のりたま)	キャロット食パン ミートボールポトフ ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) イワシつみれの含め煮 小松菜の磯和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 野菜炒め 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁(もやし・三つ葉) オムレツ チンゲン菜ソテー ふりかけ(たらこ)
昼食	御飯 かき玉汁 赤魚のしそ風味焼き ひじきの煮物 黄桃缶	十五穀米 味噌汁(ナス・揚げ) 鶏肉の南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し 柿	御飯 味噌汁(里芋) アジの生姜煮 ベーコンと小松菜のソテー マンゴー	御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツミックス (選択)バナナ (選択)みかん缶	御飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 梨	ポークカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 鮭のムニエル かぶの水晶煮 バナナ
間食	ココアムース	クレープ(いちご)	オレンジジュース	豆乳(ココア)	吹雪まんじゅう	気になる野菜(パイン)	飲むヨーグルト
夕食	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 豆腐の蒸し物 里芋の煮物	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) サンマの塩焼き さつま揚げの炒り煮	御飯 はるさめスープ 肉野菜炒め 海老シューマイ	御飯 味噌汁(白菜・三つ葉) 鮭の柚庵焼き 落花生和え	御飯 清まし汁(豆腐・豆苗) 鶏肉のパン粉焼き さつま芋と栗の甘煮	御飯 味噌汁(かぶ) サワラの胡麻照り焼き 里芋の粉節煮	御飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉と大根のこっくり煮 白菜とエノキの梅風味

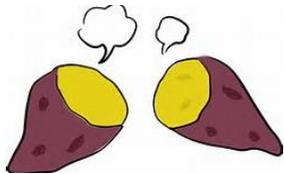
栄養価	エネルギー	1490 kcal	1577 kcal	1547 kcal	1511 kcal	1593 kcal	1603 kcal	1553 kcal
	たんぱく質	61.1 g	54.6 g	60.4 g	65.0 g	57.3 g	59.7 g	58.6 g
	脂質	40.0 g	51.5 g	40.7 g	42.1 g	38.9 g	40.0 g	40.2 g
	食塩	8.6 g	9.0 g	7.4 g	8.1 g	7.9 g	8.6 g	9.0 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月9日	月曜日 10月10日	火曜日 10月11日	水曜日 10月12日	木曜日 10月13日	金曜日 10月14日	土曜日 10月15日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) 高野豆腐の煮物 温泉卵 梅びしお	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 竹輪とかぶの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(大根) 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え キュウリの漬物	黒糖食パン チキンボールのトマト煮 大根サラダ オレンジジュース	御飯 味噌汁(さつま芋・カイワレ) 厚焼き卵 野菜とひき肉の炒め物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(なす・揚げ) ツナ炒り野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) サンマの蒲焼き 小松菜の和え物 たいみそ
昼食	御飯 清まし汁(なす・カイワレ) メンチカツ・エビフライ 大根の田楽 パイン缶	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) カレーの照り焼き 炒り鶏 キウイ	御飯 清まし汁(小花麩・三つ葉) 松風焼き キュウリの酢の物 みかん缶	御飯 味噌汁(里芋・葱) サンマの葱あんかけ ハムとチンゲン菜のソテー バナナ (選択)パイン缶 (選択)黄桃缶	御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 秋のポテトサラダ りんご缶	御飯 清まし汁(ほうれん草・人参) タラのもろみ焼き 豆腐チャンプル 柿	スパゲティミートソース パンプキンスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト 【めん禁】 御飯 ハンバーグ
間食	レモンゼリー	今川焼き(こしあん)	いちご牛乳	ジョア(マスカット)	ガトーショコラ	野菜ジュース	りんごジュース
夕食	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) サバの山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ	御飯 中華スープ 豚キムチ炒め 中華サラダ	御飯 味噌汁(厚揚げ・インゲン) 赤魚の梅風味焼き 青菜と桜エビの炒め物	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 鶏の唐揚げおろし煮 白菜の煮浸し	御飯 味噌汁(豆腐・葱) サワラの生姜焼き 大根の高菜炒め	御飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮	御飯 味噌汁(もやし・エノキ) 千草焼き 大豆の煮物

栄養価	エネルギー	1534 kcal	1506 kcal	1451 kcal	1547 kcal	1640 kcal	1535 kcal	1616 kcal
	たんぱく質	57.0 g	55.1 g	65.3 g	60.4 g	60.2 g	58.4 g	62.4 g
	脂質	35.1 g	40.0 g	27.1 g	45.6 g	50.0 g	43.0 g	47.1 g
	食塩	8.8 g	7.4 g	9.0 g	8.6 g	7.7 g	8.3 g	8.1 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月16日	月曜日 10月17日	火曜日 10月18日	水曜日 10月19日	木曜日 10月20日	金曜日 10月21日	土曜日 10月22日
朝食	御飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 梅びしお	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 豆の胡麻和えサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 湯葉がんとどきの煮物 大根のゆかり和え たいみそ	胚芽食パン スクランブルエッグ ツナポテトサラダ ジョア(オレンジ)	御飯 味噌汁(チンゲン菜・葱) がんもの煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) ウインナーの野菜炒め モロヘイヤとオクラのお浸し 桜大根	御飯 味噌汁(ほうれん草) 焼きちくわの甘辛煮 温泉卵 あみ佃煮
昼食	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) チキンカツ 春菊の胡麻和え 梨	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) ホッケの塩焼き 鶏肉と大根の炒め煮 パイン缶	御飯 味噌汁(なす・インゲン) 親子煮 海老とブロッコリーのサラダ 洋梨缶	御飯 味噌汁(南瓜・三つ葉) 赤魚の山椒焼き 切干大根の炒め煮 黄桃缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	きのご御飯 清まし汁(カマボコ・カイワレ) 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ フルーツミックス	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) サワラの胡麻焼き ひじきの煮物 キウイ	御飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) ハンバーグデミソース もやしの胡麻酢和え 白桃缶
間食	水ようかん	ドームケーキ(カスタード)	ぶどうジュース	コーヒー牛乳	抹茶どら焼き	ジョア(プレーン)	コーヒー牛乳
夕食	御飯 かき玉汁 サバの煮付け レンコンの胡麻炒め	御飯 中華スープ 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華サラダ	御飯 味噌汁(かぶ) 鮭のチーズ焼き ほうれん草のわさび醤油和え	御飯 コンソメスープ ビーフシチュー グリーンサラダ	御飯 味噌汁(もやし) 秋鮭の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮	御飯 清まし汁(小花麩・葱) 厚揚げと鶏肉の旨煮 キュウリの青じそ和え	御飯 味噌汁(豆腐・葱) タラのチリソースかけ 切干大根のサラダ

栄養価	エネルギー	1610 kcal	1638 kcal	1531 kcal	1530 kcal	1495 kcal	1494 kcal	1586 kcal
	たんぱく質	55.5 g	59.3 g	67.5 g	57.5 g	64.8 g	62.9 g	57.4 g
	脂質	43.6 g	52.3 g	30.6 g	37.9 g	27.8 g	36.9 g	40.4 g
	食塩	8.6 g	7.7 g	8.6 g	8.2 g	8.3 g	8.8 g	9.1 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月23日	月曜日 10月24日	火曜日 10月25日	水曜日 10月26日	木曜日 10月27日	金曜日 10月28日	土曜日 10月29日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・葱) えび玉あんかけ 花野菜サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) そばろ大根 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁(白菜・葱) 野菜炒め ほうれん草の白和え 梅干し	食パン チキンボールのコンソメ煮 インゲンの和風和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) さつま揚げの炒め物 白菜のツナ和え ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(かぶ) だし巻きたまご オクラのなめ茸和え しば漬け	御飯 味噌汁(小花麩・三つ葉) 厚揚げの煮物 ほうれん草としめじの和え物 ふりかけ(かつお)
昼食	御飯 さつま汁 サンマの塩焼き 高野の含め煮 みかん缶	栗ごはん 清まし汁(ハンパン・貝割れ) 鶏肉の和風おろしソース キュウリの三杯酢 りんご缶	御飯 味噌汁(大根・揚げ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう 柿	御飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め ブロッコリーサラダ パイン缶 (選択)バナナ (選択)洋梨缶	かき揚げそば 南瓜のそばろあんかけ フルーツヨーグルト 【めん禁】 御飯・味噌汁 かき揚げ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 春雨の和え物 キウイ	御飯 味噌汁(豆腐・葱) サバの香味焼き 白菜のポン酢和え 白桃缶
間食	フルーチェ(杏仁)	カスタードケーキ	飲むヨーグルト	みかんジュース	もみじ饅頭	豆乳(コーヒー)	ジョア(オレンジ)
夕食	御飯 味噌汁(なす・絹さや) 豚肉と玉ねぎの煮物 ピーナツ和え	御飯 味噌汁(もやし・畑菜) ブリの照り煮 かぶの煮物	御飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋とレーズの甘煮	御飯 味噌汁(もやし・白玉ねぎ) 豆腐とエビの旨煮 ベーコンと小松菜のソテー	御飯 中華スープ 牛肉のオイスター炒め 青菜のナムル	御飯 味噌汁(なす・厚揚げ) カレイの梅煮 キャベツの炒め物	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) ポークソテー かぼちゃサラダ

栄養価	エネルギー	1596 kcal	1548 kcal	1632 kcal	1556 kcal	1531 kcal	1511 kcal	1613 kcal
	たんぱく質	58.4 g	64.2 g	58 g	60.6 g	52.1 g	60.8 g	60.6 g
	脂質	44.6 g	37.9 g	35.7 g	48.9 g	35.7 g	40.0 g	43.9 g
	食塩	8.8 g	8.3 g	8.4 g	8.0 g	8.2 g	9.0 g	8.3 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月30日	月曜日 10月31日					
朝食	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) ツナポテト 温泉卵 ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(さつまいも・葱) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し たいみそ					
昼食	御飯 清まし汁(ハンパン・三つ葉) 鶏肉の辛子味噌焼き 里芋の含め煮 みかん缶	バターライス コンソメスープ パンプキンシチュー フレンチサラダ フルーツミックス					
間食	ストロベリーババロア	《ハロウィン》 かぼちゃプリン					
夕食	御飯 味噌汁(南瓜・豆苗) 白身魚のおろし煮 豚肉とごぼうの甘辛煮	御飯 具だくさん汁 擬製豆腐 春菊の胡麻和え					

栄養価	エネルギー	1546 kcal	エネルギー	1484 kcal	エネルギー	kcal								
	たんぱく質	60.2 g	たんぱく質	54.2 g	たんぱく質	g								
	脂質	37.3 g	脂質	29.5 g	脂質	g								
	食塩	7.8 g	食塩	8.5 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

