

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月1日	月曜日 10月2日	火曜日 10月3日	水曜日 10月4日	木曜日 10月5日	金曜日 10月6日	土曜日 10月7日
朝食	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げのそぼろ煮 いんげんの胡麻マヨ和え たいみそ	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) ツナ炒り卵 カリフラワーサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(小花麴・インゲン) ウインナーソテー もやしの生姜醤油和え のり佃煮	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(ほうれん草) 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) いわしつみれの含め煮 小松菜の磯和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 竹輪とかぶの煮物 ブロッコリーサラダ 梅びしお
昼食	赤飯 味噌汁(大根・葉) 豚肉のピリ辛焼き ほうれん草としらすのお浸し みかん缶	御飯 かき玉汁 赤魚のしそ風味焼き ひじきの煮物 黄桃缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) チキンカツ 春菊のごま和え 梨	月見うどん 鶏肉とじゃが芋の含め煮 くめん禁> 御飯・味噌汁・卵とじ フルーツミックス (選択) バナナ (選択) みかん缶	御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ マンゴー缶	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 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
間食	ココアムース	メイプルケーキ	りんごジュース	お月見まんじゅう	ロールケーキ(焼き芋)	ジョア(マスカット)	きになる野菜(パイン)
夕食	御飯 清まし汁(なると・貝割れ) タラの野菜あん 豚肉とゴボウの甘辛煮	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 南瓜のそぼろあんかけ	御飯 春雨スープ 肉野菜炒め 海老シューマイ	御飯 味噌汁(白菜・三つ葉) 鮭の幽庵焼き 落花生和え	御飯 清まし汁(とうふ・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

栄養価	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1541 kcal	エネルギー	1608 kcal	エネルギー	1490 kcal	エネルギー	1577 kcal	エネルギー	1548 kcal	エネルギー	1535 kcal
	たんぱく質	58.5 g	たんぱく質	61.9 g	たんぱく質	51.0 g	たんぱく質	53.8 g	たんぱく質	66.2 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	52.1 g
	脂質	41.7 g	脂質	41.5 g	脂質	43.7 g	脂質	37.7 g	脂質	45.9 g	脂質	38.8 g	脂質	36.9 g
	食塩	8.0 g	食塩	8.7 g	食塩	8.6 g	食塩	8.2 g	食塩	8.3 g	食塩	7.7 g	食塩	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月8日	月曜日 10月9日	火曜日 10月10日	水曜日 10月11日	木曜日 10月12日	金曜日 10月13日	土曜日 10月14日
朝食	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)	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) 高野豆腐の煮物 大根のゆかり和え たいみそ	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 野菜炒め 納豆 しその実	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(大根・葉) 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(さつま芋・カイワレ) 焼きちくわの甘辛煮 温泉卵 しば漬け	御飯 味噌汁(茄子・揚げ) ツナ入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(のり玉)
昼食	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	御飯 味噌汁(茄子・いんげん) 親子煮 海老とブロッコリーのサラダ パイン缶	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) カレイの照り焼き 炒り鶏 キウイ	十五穀ごはん 清まし汁(小花麩・三つ葉) 松風焼き キュウリの酢の物 バナナ (選択) パイン缶 (選択) 黄桃缶	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) サンマの葱あんかけ ハムとチンゲン菜のソテー みかん缶	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
間食	チョコレートババロア	原宿ドッグ(チーズ)	野菜ジュース	いちご牛乳	吹雪まんじゅう	コーヒー牛乳	野菜ジュース
夕食	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 豚肉と大根のこっくり煮 白菜とえのきの梅風味	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) サバの山椒焼き さつま揚げの炒り煮	御飯 中華スープ 豚キムチ炒め 中華スープ	御飯 味噌汁(厚揚げ・インゲン) 赤魚の梅焼き 青菜と桜えびの炒め物	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・ねぎ) 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) 鶏肉のマスタード焼き さつま芋の甘煮

栄養価	エネルギー	1548 kcal	エネルギー	1559 kcal	エネルギー	1503 kcal	エネルギー	1471 kcal	エネルギー	1594 kcal	エネルギー	1590 kcal	エネルギー	1535 kcal
	たんぱく質	56.7 g	たんぱく質	67.8 g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	62.9 g	たんぱく質	606.0 g	たんぱく質	60.1 g	たんぱく質	58.4 g
	脂質	42.3 g	脂質	37.2 g	脂質	41.9 g	脂質	33.7 g	脂質	42.4 g	脂質	43.6 g	脂質	43.0 g
	食塩	8.8 g	食塩	8.5 g	食塩	8.0 g	食塩	8.3 g	食塩	8.8 g	食塩	8.4 g	食塩	8.4 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月15日	月曜日 10月16日	火曜日 10月17日	水曜日 10月18日	木曜日 10月19日	金曜日 10月20日	土曜日 10月21日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) サンマの蒲焼き 小松菜の和え物 のり佃煮	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 豆と胡麻和えサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 桜大根	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(ストロベリー)	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) 湯葉がんもどきの煮物 温泉卵 キュウリの漬物	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(さつまいも・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 ふりかけ(かつお)
昼食	ハヤシライス パンプキンスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト	十五穀ご飯 味噌汁(茄子・揚げ) 鶏肉の南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し 柿	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) ホッケの塩焼き 鶏肉と大根の炒め物 パイン缶	御飯 清まし汁(茄子・カイワレ) 焼き栗コロッケ & 野菜コロッケ 大根の田楽 黄桃缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	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 洋梨缶	きのこ御飯 清まし汁(カマボコ・貝割れ) 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
間食	水ようかん	黒糖まんじゅう	飲むヨーグルト	ぶどうジュース	クレープ(いちご)	豆乳(コーヒー)	ジョア(プレーン)
夕食	御飯 味噌汁(もやし・エノキ) 千草焼き 大豆の煮物	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・葉) 鮭のチーズ焼き ホウレン草のわさび醤油和え	御飯 コンソメスープ ピーフシチュー グリーンサラダ	御飯 味噌汁(もやし・葉) 秋鮭の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮	御飯 清まし汁(小花麴・ねぎ) 厚揚げと鶏肉の旨煮 キュウリの青じそ和え

栄養価	エネルギー	1571 kcal	エネルギー	1661 kcal	エネルギー	1556 kcal	エネルギー	1651 kcal	エネルギー	1478 kcal	エネルギー	1490 kcal	エネルギー	1504 kcal
	たんぱく質	50.1 g	たんぱく質	58.4 g	たんぱく質	63.2 g	たんぱく質	55.9 g	たんぱく質	55.7 g	たんぱく質	66.9 g	たんぱく質	63.4 g
	脂質	44.5 g	脂質	47.4 g	脂質	45.5 g	脂質	44.2 g	脂質	34.5 g	脂質	30.8 g	脂質	37.4 g
	食塩	8.5 g	食塩	8.6 g	食塩	8.5 g	食塩	8.4 g	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g	食塩	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月22日	月曜日 10月23日	火曜日 10月24日	水曜日 10月25日	木曜日 10月26日	金曜日 10月27日	土曜日 10月28日
朝食	御飯 味噌汁(ほうれん草) 厚焼き卵 野菜とひき肉の炒め物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) エビ玉あんかけ 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 梅干し	食パン チキンボールのコンソメ煮 いんげんの和風和え 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 野菜炒め ほうれん草の白和え あみ佃煮	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(のり玉)	御飯 味噌汁(かぶ・葉) だし巻き玉子 オクラのなめ茸和え たいみそ
昼食	御飯 味噌汁(キャベツ・いんげん) ハンバーグデミソース もやしの胡麻酢和え 白桃缶	御飯 さつま汁 サンマの塩焼き かぶの煮物 みかん缶	栗ごはん 清まし汁(ハンペン・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 パイン缶 (選択)バナナ (選択)洋梨缶	御飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め ブロッコリーサラダ 柿	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 くめん禁 御飯・味噌汁 エビ入り卵とじ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 春雨の和え物 キウイ
間食	栗のムース	ココアワッフル	ぶどうジュース	飲むヨーグルト	抹茶どら焼き	コーヒー牛乳	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) タラのチリソースかけ 切干大根のサラダ	御飯 味噌汁(茄子・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 高野の含め煮	御飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋とレーズンの甘煮	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) カレーの梅煮 キャベツの炒め物

栄養価	エネルギー	1560 kcal	エネルギー	1511 kcal	エネルギー	1544 kcal	エネルギー	1723 kcal	エネルギー	1516 kcal	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1528 kcal
	たんぱく質	56.4 g	たんぱく質	53.7 g	たんぱく質	67.2 g	たんぱく質	64.1 g	たんぱく質	55.7 g	たんぱく質	51.2 g	たんぱく質	61.1 g
	脂質	44.2 g	脂質	42.8 g	脂質	33.8 g	脂質	44.7 g	脂質	40.2 g	脂質	35.1 g	脂質	40.1 g
	食塩	8.6 g	食塩	8.9 g	食塩	8.9 g	食塩	7.3 g	食塩	8.6 g	食塩	8.3 g	食塩	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月29日	月曜日 10月30日	火曜日 10月31日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(小花麴・三つ葉) 厚揚げの煮物 ホウレン草としめじの和え物 梅びしお	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(さつま芋・葱) 野菜つみれの煮物 水菜のサラダ たいみそ				
昼食	御飯 味噌汁(豆腐・万能ねぎ) サバの香味焼き 白菜のポン酢和え 白桃缶	御飯 清まし汁(ハンペン・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 フルーツヨーグルト				
間食	フルーチェ(杏仁)	パンプキンマフィン	いちご牛乳				
夕食	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) ポークソテー 南瓜サラダ	御飯 味噌汁(かぼちゃ・豆苗) 白身魚のおろし煮 豚肉といごぼうの甘辛煮	御飯 具だくさん汁 擬製とうふ 春菊の胡麻和え				

栄養価	エネルギー	1604 kcal	エネルギー	1566 kcal	エネルギー	1548 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	56.3 g	たんぱく質	60.3 g	たんぱく質	55.0 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	44.8 g	脂質	38.6 g	脂質	33.3 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.5 g	食塩	8.0 g	食塩	8.8 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g