



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

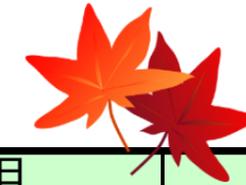


	月曜日 10月1日	火曜日 10月2日	水曜日 10月3日	木曜日 10月4日	金曜日 10月5日	土曜日 10月6日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 いんげんの胡麻マヨ和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜・人参) ツナ炒り卵 大根わさびマヨ ふりかけ(かつお)	キャロット食パン ミートボールポトフ カリフラワーのサラダ オレンジジュース	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・もやし) いわしつみれの含め煮 もやしの生姜醤油和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(大根・葉) 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・葱) ウインナーソテー 小松菜の磯和え ふりかけ(しそ)
昼食	せきはん 赤飯 みそ汁(大根・葉) 豚肉のピリ辛焼き ホウレン草としらすのお浸し みかん缶	ごはん 御飯 かき玉汁 メヌケのしそ風味焼き 青菜のからし和え パイ缶	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・三つ葉) チキンカツ 春菊のごま和え 黄桃缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ポークカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト	ごはん 御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ マンゴー	ごはん 御飯 みそ汁(玉葱・いんげん) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 梨
間食	シュークリーム	りんごジュース	いちご牛乳	和のパンケーキ	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	オレンジジュース
夕食	ごはん 御飯 すまし汁(なると・貝割れ) タラの野菜あん レンコンの金平	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・絹さや) 豆腐の蒸し物 里芋の煮物	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) サンマの塩焼き ひじきの煮物	ごはん 御飯 はるさめスープ 肉野菜炒め 落花生和え	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・三つ葉) 鮭の幽庵焼き 青菜のソテー	ごはん 御飯 すまし汁(豆腐・豆苗) 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの甘煮

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
	1479	56.4	40.0	8.0	1487	61.6	37.1	8.8	1618	50.9	45.5	8.0	1590	52.5	42.7	8.5	1532	67.5	42.9	8.4	1517	52.1	44.8	7.3



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

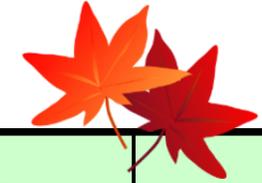


	日曜日 10月7日	月曜日 10月8日	火曜日 10月9日	水曜日 10月10日	木曜日 10月11日	金曜日 10月12日	土曜日 10月13日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) 味噌汁(じゃが芋・豆苗) ちくわ 竹輪とかぶの煮物 ブロッコリーサラダ うめ 梅びしお	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・三つ葉) 味噌汁(もやし・三つ葉) オムレツ チンゲン菜ソテー さい ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ニラ) 味噌汁(白菜・ニラ) こうや 豆腐 高野豆腐の煮物 だいこん 大根のゆかり和え たいみそ	しよく 食パン ソーセージと野菜のスープ煮 ツナサラダ オレンジジュース	ごはん 御飯 みそ汁(小松菜・揚げ) 味噌汁(小松菜・揚げ) やさい いた 野菜炒め なっとう 納豆 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(大根・葉) 味噌汁(大根・葉) ふ たまご 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 味噌汁(さつま芋・貝割れ) や 焼きちくわの甘辛煮 おんせんたまご 温泉卵 しば漬け
昼食	ソース焼きそば 中華スープ 中華サラダ みかん缶 〈めん禁〉 ごはん 御飯 はっぼうさい 八宝菜	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 味噌汁(さつま芋・葱) しろみざかな 白身魚のムニエル かぶの水晶煮 りんご缶	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・絹さや) 味噌汁(揚げ・絹さや) おやこ 親子煮 えび 海老とブロッコリーのサラダ パイ缶	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・葱) 味噌汁(キャベツ・葱) カレーの照り焼き いりどり 炒り鶏 マンゴー缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ	じゅうご 穀 十五穀ごはん す じる しらたまふ み ば 清まし汁(白玉 麩・三つ葉) まつかぜや 松風焼き キュウリの酢のもの おうとう かん 黄桃缶	ごはん 御飯 す じる とうふ み ば 清まし汁(豆腐・三つ葉) メダイの塩焼き はくさい 白菜のポン酢和え はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉ときのこのトマト煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え みかん缶
間食	チョコレートババロア	たんさん 炭酸まんじゅう	いちご牛乳	りんごジュース	モカスペシャル	ぶどうジュース	コーヒー牛乳
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) アジの胡麻照り焼き さいも こなぶしに 里芋粉節煮	ごはん 御飯 みそ汁(ホウレン草・玉葱) 味噌汁(ホウレン草・玉葱) とり からあ 鶏の唐揚げおろし煮 はくさい 白菜とえのきの梅風味	ごはん 御飯 みそ汁(畑 菜・白玉 麩) 味噌汁(畑 菜・白玉 麩) さばの山椒焼き さつま揚げの炒り煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶた いた 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・いんげん) 味噌汁(揚げ・いんげん) あかうめ ふうみ や 赤魚の梅風味焼き あおな さくら いた もの 青菜と桜エビの炒め物	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・ニラ) 味噌汁(もやし・ニラ) とりにく だいこん 鶏肉と大根のこっくり煮 ナスのピリ辛煮	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 味噌汁(豆腐・ねぎ) しょうが や サワラの生姜焼き だいこん たかな いた 大根の高菜炒め

栄養価	エネルギー 1521 kcal	エネルギー 1470 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1548 kcal	エネルギー 1573 kcal	エネルギー 1422 kcal	エネルギー 1570 kcal
たんぱく質	54.2 g	53.1 g	65.8 g	55.9 g	69.0 g	52.1 g	60.1 g
脂質	34.2 g	35.2 g	32.9 g	42.2 g	39.5 g	34.5 g	44.3 g
食塩	8.6 g	8.5 g	8.5 g	7.5 g	8.8 g	7.9 g	8.2 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

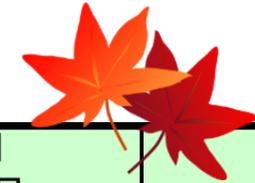


	日曜日 10月14日	月曜日 10月15日	火曜日 10月16日	水曜日 10月17日	木曜日 10月18日	金曜日 10月19日	土曜日 10月20日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・揚げ) い やさい いた ツナ入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・豆苗) かばや イワシの蒲焼き こまつな あ もの 小松菜の和え物 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(畑 菜・白玉麩) はたけな しらたまふ はんぺんと青菜の煮浸し あな にびた まめ あ 豆とゴマ和えサラダ ふりかけ(しそ)	はいが しょく 胚芽食パン スクランブルエッグ コーンコールスロー りんごジュース	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・絹さや) いも きぬ さといも に 里芋のそぼろ煮 なっとう 納豆 さくばだいこん 桜大根	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(小松菜・揚げ) こまつな あ ウイナーの野菜炒め やさしい いた おんせんたまご 温泉卵 つけもの キュウリの漬物	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜・葱) さい ねぎ がんもの煮物 にもの キャベツのしその実和え み あ たいみそ
昼食	ごはん 御飯 す しる は 清まし汁(かぶ・葉) ホキのもろみ焼き とうふ 豆腐チャンプル かき 柿	ごはん 御飯 コンソメスープ キャベツサラダ フルーツヨーグルト	じゅうご ごく 十五穀ごはん みそしる たまねぎ あ 味噌汁(玉葱・揚げ) とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬け さい にびた チンゲン菜の煮浸し かん みかん缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・玉葱) たまねぎ メダイの生姜焼き しょうが や とりにく だいこん いた もの 鶏肉と大根の炒め物 おうとう かん 黄桃缶 せんたく りんご かん (選択) りんご缶 せんたく バナナ	ごはん 御飯 す しる しらたまふ かいわ 清まし汁(白玉 麩・貝割れ) や ぐり やさい 焼き栗コロッケ & 野菜コロッケ オクラのおかか和え かん パイン缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマホコ・水菜) みずな とりにく て や 鶏肉の照り焼き はくさい 白菜サラダ フルーツミックス	ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) あかうお さんしょうや 赤魚の山椒焼き なす あ びた 茄子の揚げ浸し ようなし かん 洋梨缶
間食	フルーチェ(いちご)	きみしぐれ	ぶどうジュース	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳	しろ ふうせん 白い風船(ミルク・チョコ)	ミルクティー	とうにゅう 豆乳(コーヒー)
夕食	ごはん 御飯 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・インゲン) とりにく や 鶏肉のマヨネーズ焼き いも あまに さつま芋の甘煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・エノキ) ちぐさ や 干草焼き だいず に もの 大豆の煮物	ごはん 御飯 たまじる かき玉汁 につ サバの煮付け ごま いた レンコンの胡麻炒め	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく ほそぎ いた 豚肉とピーマンの細切り炒め あおな 青菜のナムル	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) さけ や 鮭のチーズ焼き そう しょうゆあ ホウレン草のわさび醤油和え	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(もやし・葉) やさしい メヌケの野菜あんかけ きりほし だいこん いた に 切干大根の炒め煮	ごはん 御飯 コンソメスープ ビーフシチュー チーズサラダ

栄養価	エネルギー 1551 kcal	エネルギー 1525 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1492 kcal	エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1392 kcal	エネルギー 1533 kcal
たんぱく質	56.7 g	57.1 g	57.0 g	55.6 g	53.5 g	58.6 g	51.8 g
脂質	45.1 g	39.5 g	42.1 g	47.0 g	35.6 g	32.6 g	39.6 g
食塩	8.3 g	8.9 g	8.7 g	7.3 g	8.9 g	8.9 g	8.7 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 10月21日	月曜日 10月22日	火曜日 10月23日	水曜日 10月24日	木曜日 10月25日	金曜日 10月26日	土曜日 10月27日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・豆苗) ゆば 湯葉がんもどきの煮物 こまつな 小松菜としらすのソテー ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(畑 菜・人参) あつや たまご 厚焼き卵 やさしい 野菜とひき肉の炒め物 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・ねぎ) たま エビ玉あんかけ いんげんの和風和え ふりかけ(さけ)	しよく 食パン チキンボールのコンソメ煮 はなやさい 花野菜サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・豆苗) だいこん そぼろ大根 はくさい 白菜のツナ和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・ねぎ) やさしい 野菜炒め しらあ 白和え せんぎ 千切り沢庵	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・葉) あ さつま揚げの炒め物 なっとう 納豆 つぼ漬け
昼食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・ニラ) ごま や ブリの胡麻焼き ひじきの煮物 キウイ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・葉) わふう 和風ハンバーグ もやしの胡麻酢和え はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 じる さつま汁 しおや サンマの塩焼き にもの かぶの煮物 かん みかん缶	くり 栗ごはん す しる 清まし汁(ハンペン・貝割れ) とりく わふう 鶏肉の和風おろしソース さんばいず キュウリの三杯酢 かん パイン缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(大根・揚げ) やまいもむ タラの山芋蒸し きんびら 金平ごぼう りんご缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌炒め さい チンゲン菜サラダ かき 柿	けんちんうどん かに風味サラダ かん パイン缶 <めん禁> ごはん みそしる 御飯・味噌汁 ぶたにく たまねぎ にもの 豚肉と玉葱の煮物
間食	わふう あずき 和風小豆ムース	ドームケーキ(チョコ)	オレンジジュース	レモンティー	スイスロール(バニラ)	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	りんごジュース
夕食	ごはん 御飯 す じる しらたまふ 清まし汁(白玉麩・ねぎ) あつあ とりく うまに 厚揚げと鶏肉の旨煮 いも じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(豆腐・ねぎ) たら タラのチリソースかけ きりほし だいこん 切干大根のサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(茄子・絹さや) ぶたにく たまねぎ にもの 豚肉と玉葱の煮物 あ ピーナツ和え	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・水菜) うめに カレイの梅煮 いたもの キャベツの炒め物	ごはん 御飯 コンソメスープ ミートローフ いも さつま芋とレーズンの甘煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・白玉麩) とうふ うまに 豆腐とエビの旨煮 こまつな ベーコンと小松菜のソテー	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん ちゅうか 中華サラダ

栄養価	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1599 kcal	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1529 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1487 kcal	エネルギー 1499 kcal
たんぱく質	62.6 g	56.5 g	51.8 g	62.7 g	56.9 g	56.7 g	49.2 g
脂質	44.4 g	44.7 g	38.9 g	41.4 g	45.5 g	42.2 g	36.2 g
食塩	8.7 g	8.2 g	8.8 g	8.9 g	7.2 g	8.9 g	8.9 g

