

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		水曜日 10月1日	木曜日 10月2日	金曜日 10月3日	土曜日 10月4日
朝食		さけ かつ 鮭とたまごのお粥 て や ぶりの照り焼き かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 ジョア	ごはん ま だし巻きたまご いた もの ブロッコリーの炒め物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き やさいいた 野菜炒め あさ とんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん どうふ 豆腐ハンバーグ やさい にこ 野菜のトマト煮込み ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食		ビーフカレー コールスローサラダ かん パイン缶 にゅうさんぎんいんりょう 乳酸菌飲料	ごはん あかうお 赤魚のアクアパッツァ ジャーマンポテト マンゴーゼリー かぼちゃスープ	ごはん トマトチキンカツ ビーンズサラダ ムース クラムチャウダー	ぎゅうどん 牛丼 おんせんたまご 温泉卵 デザート じる つみれ汁 
間食		レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン
夕食		ごはん に メバルのあおさおろし煮 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とり に 鶏のさっぱり煮 そう あ もの ほうれん草の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん まーぼー 麻婆なす ちんげんさい 青梗菜のナムル よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き はくさい に 白菜の煮びたし うめあ オクラの梅和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー		1528kcal	1512kcal	1534kcal	1574kcal
たんぱく質		59.4 g	60.9 g	52.1 g	58.6 g
脂質		37.1 g	43.9 g	39.8 g	56.9 g
食塩相当量		6.2 g	6.7 g	7.8 g	7.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月5日	月曜日 10月6日	火曜日 10月7日	水曜日 10月8日	木曜日 10月9日	金曜日 10月10日	土曜日 10月11日
朝食	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュ ジョア	ごはん や ホッケのみりん焼き ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 かゆ とりつくね いた もの ブロッコリーの炒め物 ジョア	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麴焼き いんげんソテー あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ やさしい にこ 野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	ごはん て や 照り焼きチキン はくさい に 白菜の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん はままつぎょうざ 浜松餃子 そう あ もの しらすとほうれん草の和え物 ヨーグルト オニオンスープ	ごはん ハンバーグ あぶらふ とうがん にもの 油麴と冬瓜の煮物 わ なし 和梨ゼリー いもに しる 芋煮汁 	みそ 味噌バターラーメン にくしゅうまい 肉焼売 キウイゼリー 	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 はくさい あ もの ツナと白菜の和え物 デザート ワンタンスープ	ごはん スパニッシュオムレツ まさごいた 真砂炒め はくとうかん 白桃缶 クラムチャウダー	ごはん ぶたにく あつあ ごもくいた 豚肉と厚揚げの五目炒め レバニラ バナナムース はるさめ 春雨スープ	ごはん エビフライ & コロケ パンプキンサラダ デザート クリームスープ 
間食	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん て や メヌケの照り焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 つけあわせ 付)ブロッコリー だいこん 大根と人参の煮物 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん とり こ しょうゆ 鶏の焦がし醤油 はくさい に 白菜の煮びたし なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 にもの ひじきの煮物 な 菜の花の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん につけ メバルの煮付 さといも にもの 里芋の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 あ カリフラワー和え そう ほうれん草ナムル よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1630kcal	1476kcal	1557kcal	1573kcal	1565kcal	1586kcal	1543kcal
たんぱく質	62 g	59.1 g	63 g	68.1 g	56.2 g	60.6 g	48.5 g
脂質	44 g	36.4 g	47.7 g	43.1 g	45.3 g	45.5 g	40.1 g
食塩相当量	6.4 g	6.1 g	8.2 g	7.3 g	6.9 g	7.1 g	6.3 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月12日	月曜日 10月13日	火曜日 10月14日	水曜日 10月15日	木曜日 10月16日	金曜日 10月17日	土曜日 10月18日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き やさしいた 野菜炒め しゅやさい みそしる 5種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご いた もの いんげんの炒め物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん とりつくね かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 て や メヌケの照り焼き な はな に 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん べにざけ しおや 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん にく たまねぎ ひき肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア	ごはん とり うめ や 鶏の梅しそ焼き そう に ほうれん草の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん まつかぜやき つけあわぶくまめ 松風焼 付)茶福豆 いも に さつま芋のレモン煮 マンゴー じる つみれ汁	ごはん ぶた つけや 豚の漬焼き あ もの オクラの和え物 かん パイン缶 じる けんちん汁	いも さつま芋ごはん につけ かれいの煮付 しゅんぎく しらあ 春菊の白和え きなマンジェ しおとんじる 塩豚汁	ゆかりごはん にく 肉じゃが なす ずあ 茄子のポン酢和え ヨーグルト やさしい た 野菜を食べるスープ	ごはん い たまごや ツナ入り卵焼き とり に 鶏もつ煮 デザート しお 塩ちゃんこスープ	カレーライス いろど にんじん 彩りサラダ人参ソース マンゴー にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	どんおんせんたまご チャーシュー井温泉卵添え さといも でんがく 里芋のみそ田楽 かん みかん缶 やさしい 野菜たっぷりスープ
間食	こくどう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン
夕食	ごはん たらのムニエル ぐ に 具たくさんトマト煮 たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 ツナとブロッコリーサラダ やさしい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん や あじのみりん焼き にももの ひじきの煮物 たまごどうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とり ねぎしおや 鶏の葱塩焼き ちんげんさい 青梗菜のナムル よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ メバルの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる とんじる 夜の豚汁
エネルギー	1532kcal	1533kcal	1552kcal	1540kcal	1583kcal	1564kcal	1554kcal
たんぱく質	66.4 g	57.6 g	63.0 g	63.6 g	74.1 g	54.8 g	61.2 g
脂質	34.7 g	48.0 g	43.4 g	40.2 g	46.3 g	40.3 g	50.0 g
食塩相当量	6.1 g	6.3 g	6.7 g	5.6 g	6.6 g	6.1 g	6.4 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月19日	月曜日 10月20日	火曜日 10月21日	水曜日 10月22日	木曜日 10月23日	金曜日 10月24日	土曜日 10月25日
朝食	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き はくさい に 白菜の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き いた もの いんげんの炒め物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご  カリフラワーおかか あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 て や 照り焼きチキン やさしいた 野菜炒め ジョア	ごはん とりつくね な はな に 菜の花の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け さといも にもの 里芋の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ ぐ 具だくさんトマト煮 コーンスープ ジョア
昼食	ごはん あじフライ マカロニサラダ デザート じる さつま汁 	ごはん とうふ 豆腐チャンプル なす に 茄子の煮びたし おうとうかん 黄桃缶 ワントンスープ	ごはん や たらのタルタル焼き たま 玉ねぎのマリネ デザート かぼちゃスープ	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き にんじん グリーンサラダ人参ソース マンゴー じる のっぺい汁 	ごはん サーモンソテーきのこソース とり に 鶏もつ煮 かん パイ缶 やさしい た 野菜を食べるスープ	ソース焼きそば や とりからあげ ヨーグルト わかめスープ 	ごはん にくだんご あまずいた 肉団子の甘酢炒め はくさい あ 白菜のゆかり和え かん みかん缶 じる けんちん汁
間食	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	レモンゼリー	きゅうにゅう ヨーヒー牛乳プリン
夕食	ごはん おやこに 親子煮 オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 な 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ にもの ひじきの煮物 だいこん 大根なます よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 さといも にもの 里芋の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶた かくに 豚の角煮 ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん すみびやき こうみ 炭火焼チキン香味ソース カリフラワーおかか たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん や ホッケのみりん焼き かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1514kcal	1520kcal	1625kcal	1664kcal	1580kcal	1641kcal	1538kcal
たんぱく質	55.3 g	57.5 g	61.8 g	65.0 g	68.3 g	61.5 g	55.2 g
脂質	44.8 g	44.7 g	52.6 g	56.8 g	43.3 g	54.0 g	39.7 g
食塩相当量	6.2 g	6.3 g	7.0 g	6.5 g	6.7 g	7.7 g	6.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月26日	月曜日 10月27日	火曜日 10月28日	水曜日 10月29日	木曜日 10月30日	金曜日 10月31日	
朝食	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き そう に ほうれん草の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん オムレツ やさしいた 野菜炒め ポタージュ ジョア	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ いんげんソテー ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 とりつくね カリフラワーおかか ジョア	ごはん や あじのみりん焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き はくさい に 白菜の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 ジョア	
昼食	あなごどん 穴子丼 えびしゅうまい 海老焼売 デザート しおとんじる 塩豚汁	ごはん にくどうふ 肉豆腐 あ もの ツナときゅうりの和え物 かん パイン缶 じる つみれ汁	てんしんはん 天津飯 しゅうまい 焼売 ちんげんさい 青梗菜のナムル わかめスープ 	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き つけおかせん 付)大根おろし そう すみそあ えびとほうれん草の酢味噌和え かん パイン缶 じる のっぺい汁	ごはん とうふ 豆腐あんかけ しゅうまい かに焼売 デザート じる つみれ汁	 ごはん ハンバーグ あきやさい 秋野菜のサラダ パンプキンプリン クラムチャウダー	
間食	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	
夕食	ごはん まーぼー 麻婆なす  きんとん よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎん につ 銀ひらすの煮付け さといも にもの 里芋の煮物 あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とり うめ や 鶏の梅しそ焼き にもの ひじきの煮物 とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き つけあわせ 付)ブロッコリー やさしいた 野菜炒め よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル に 具だくさんトマト煮 たまごどうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とり あぶ や 鶏の炙りみそ焼き ぎ ぼ だいこんに 切り干し大根煮 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁 	
エネルギー	1513kcal	1593kcal	1583kcal	1556kcal	1437kcal	1524kcal	
たんぱく質	50.7 g	66.9 g	58.1 g	69.6 g	61.6 g	55.0 g	
脂質	39.9 g	44.7 g	45.2 g	48.3 g	35.7 g	39.9 g	
食塩相当量	5.8 g	6.9 g	8.0 g	6.9 g	5.7 g	6.0 g	