◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		木曜日 10月1日	金曜日 10月2日	土曜日 10月3日
朝食		ごはん  だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん  銀鮭の塩焼き 野菜炒め 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 朝の豚汁 プレーンヨーグルト
昼食		ごはん 赤魚のアクアパッツァ 茄子のマリネ パイン缶 野菜たっぷりスープ	ごはん ミラノ風チキンカツ ビーンズサラダ オレンジゼリー 野菜を食べるスープ	ごはん 親子煮 春菊のごま和え デザート のっぺい汁 
間食		いちごゼリー	抹茶ムース	青りんごゼリー
夕食		ごはん チーズつくね スナップエンドウソテー 納豆 夜のお味噌汁	ごはん  八宝菜 大根の甘酢和え こくうま鶏スープ	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 オクラのおかか和え 夜のお味噌汁
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		1590kcal 60.4g 51.8g 6.0g	1608kcal 58.6g 49.4g 6.2g	1661kcal 63.8g 58.1g 6.7g



◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月4日	月曜日 10月5日	火曜日 10月6日	水曜日 10月7日	木曜日 10月8日	金曜日 10月9日	土曜日 10月10日
朝食	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ ジャーマンポテト コーンスープ ジョア	ごはん ホッケみりん焼き 青梗菜の煮浸し 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん  だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア	梅しそかつお粥 とりつくね ブロッコリーソテー ジョア	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん 照り焼きチキン 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん  オムレツ 野菜炒め ポタージュ ジョア
昼食	チャーシュー丼温泉卵添え 里芋のみそ田楽 みかん缶 野菜たっぷりスープ	ごはん チーズハンバーグ 油麩と冬瓜の煮物 ぶどうゼリー けんちん汁	味噌バターラーメン 焼売  マンゴー	ごはん スパニッシュオムレツ 真砂炒め 白桃缶 クラムチャウダー	ごはん  麻婆茄子 ツナときゅうりの和え物 デザート ワンタンスープ	ごはん 豚肉と厚揚げの五目炒め キャベツとにらのナムル 杏仁デザート 春雨スープ	ごはん さばの塩麹焼き カリフラワーおかかマヨ ヨーグルト 野菜を食べるスープ
間食	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	ようかんムース	みかんゼリー	青りんごゼリー	豆乳プリン
夕食	ごはん 筑前煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚の味噌煮 ブロッコリーの白ごま和え 大根と人参の煮物 夜の豚汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 切干大根煮 中華奴 夜のお味噌汁	ごはん メバルの煮付け オクラのおかか和え 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 付)ほうれん草 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 銀ひらすの醤油麹焼 ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し こくうま鶏スープ
エネルギー	1713kcal	1499kcal	1558kcal	1609kcal	1502kcal	1471kcal	1519kcal
たんぱく質	63.9g	64.2g	58.9g	64.4g	59.5g	61.4g	57.4g
脂質	52.9g	37.9g	52.0g	38.1g	35.0g	40.4g	46.9g
食塩相当量	6.4g	6.6g	7.3g	7.2g	7.1g	6.0g	6.7g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月11日	月曜日 10月12日	火曜日 10月13日	水曜日 10月14日	木曜日 10月15日	金曜日 10月16日	土曜日 10月17日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし 5種野菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん  だし巻きたまご いんげんの炒め物 豆腐とわかめの味噌汁 ジョア	ごはん とりつくね かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	青菜卵粥 メヌケの照焼 カリフラワーおかか ジョア	ごはん  紅鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん 挽肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	牛丼 温泉卵 洋梨缶 つみれ汁 	ごはん 豚漬け オクラの和え物 白桃缶 塩ちゃんこスープ	さつま芋ごはん かれいの焼き浸し 春菊の白和え マンゴーゼリー 塩豚汁 	ごはん 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりマヨ和え ヨーグルト つみれ汁	菜飯 擬製豆腐 ポテトサラダ デザート のっぺい汁	カレーライス 彩りサラダ人参ソース パイン缶 乳酸菌飲料 	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 タマゴサラダ デザート つみれ汁
間食	カスタードプリン	メロンゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	豆乳プリン	黒糖ムース	青りんごゼリー
夕食	ごはん たらのムニエル ブロッコリーのツナマヨサラダ 野菜のトマト煮込み 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き カリフラワーおかか 切干大根煮 夜のお味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜炒め 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん ひろうすの含め煮 ほうれん草の煮びたし 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の葱塩炒め 青梗菜のナムル 夜のお味噌汁	ごはん ぶりと大根の煮物 納豆 夜のお味噌汁 	ごはん ピーマンの肉詰め マッシュポテト オクラのおかか和え こくうま鶏スープ
エネルギー	1560kcal	1508kcal	1516kcal	1554kcal	1590kcal	1640kcal	1570kcal
たんぱく質	61.7g	62.8g	64.3g	52.2g	69.4g	59.9g	64.6g
脂質	48.9g	38.6g	31.5g	44.7g	50.0g	48.2g	52.7g
食塩相当量	7.3g	6.8g	7.1g	6.4g	6.4g	6.2g	6.7g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月18日	月曜日 10月19日	火曜日 10月20日	水曜日 10月21日	木曜日 10月22日	金曜日 10月23日	土曜日 10月24日
朝食	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん  銀鮭の塩焼き いんげんの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん  だし巻きたまご カリフラワーおかか とろっともずくの味噌汁 バニラヨーグルト	梅しそかつお粥 照り焼きチキン じゃが芋のきんぴら ジョア	ごはん キャベツの重ね蒸し 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀ひらすの煮付 かぼちゃの煮物 朝の豚汁 ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア
昼食	ごはん あじフライとえびカツ ほうれん草の磯和え ヨーグルト オニオンスープ 	ごはん 豆腐チャンプル なすの揚げびたし マンゴー ワンタンスープ	ごはん タラのタルタル焼き 玉ねぎマリネ ぶどうゼリー かぼちゃスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め グリーンサラダ ミックスフルーツ のっぺい汁	ごはん サーモンソテーきのこソース さつま芋レモン煮 パイン缶 野菜を食べるスープ	ソース焼きそば ハンバーグ ヨーグルト ワカメスープ	ごはん 豚じゃが 菜の花のお浸し みかん缶 野菜たっぷりスープ 
間食	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	いちごゼリー	レモンゼリー
夕食	ごはん めばるの中華蒸し ブロッコリーの白ごま和え 大根と人参の煮物 夜の豚汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ひじきの煮物 夜のお味噌汁	ごはん さばの塩麹焼き かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 夜の豚汁	ごはん  豚の角煮 青梗菜の煮びたし とろろ こくうま鶏スープ	ごはん 炭火焼チキン香味ソース カリフラワーおかか 春菊の白和え 夜のお味噌汁	ごはん ホッケみりん焼き 切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁
エネルギー	1437kcal	1543kcal	1645kcal	1598kcal	1541kcal	1530kcal	1609kcal
たんぱく質	59.6g	57.6g	63.0g	63.2g	65.8g	60.6g	59.4g
脂質	35.7g	44.9g	54.3g	44.0g	38.2g	38.4g	46.7g
食塩相当量	6.5g	6.3g	6.8g	6.2g	6.5g	7.6g	5.7g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 10月25日	月曜日 10月26日	火曜日 10月27日	水曜日 10月28日	木曜日 10月29日	金曜日 10月30日	土曜日 10月31日
朝食	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	青菜卵粥 とりつくね かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん  オムレツ ジャーマンポテト コーンスープ バニラヨーグルト	ごはん  銀鮭の塩焼き 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん ひろうすの含め煮 菜の花お浸し 朝の豚汁 バニラヨーグルト
昼食	穴子丼 茄子の揚げびたし デザート 塩豚汁	ごはん 肉豆腐 ツナきゅうりの和え物 洋梨缶 つみれ汁	天津飯 焼売 青梗菜ナムル 春雨スープ 	ごはん 鯖の塩焼き えびとほうれん草の酢味噌和え パイン缶 のっぺい汁	ビーフカレー コールスローサラダ みかん缶 乳酸菌飲料	ゆかりご飯 千草焼 がんもの煮物 マンゴーゼリー つみれ汁	 ごはん クリーム煮 ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート 春雨スープ 
間食	抹茶ムース	ようかんムース	青りんごゼリー	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	いちごゼリー
夕食	ごはん  青椒肉絲 コールスローサラダ 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 青梗菜の煮びたし オクラの梅和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナとブロッコリーのサラダ 野菜炒め こくうま鶏スープ 	ごはん まぐろの生姜煮 大根と人参の煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 銀ひらすの醤油麹焼 ほうれん草の煮びたし なすのおかか和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1544kcal	1562kcal	1561kcal	1550kcal	1572kcal	1523kcal	1517kcal
たんぱく質	57.0g	67.0g	64.3g	67.6g	61.6g	63.7g	57.9g
脂質	46.9g	41.8g	42.4g	46.3g	43.0g	43.3g	45.1g
食塩相当量	5.7g	7.1g	7.7g	6.9g	6.1g	7.7g	6.4g