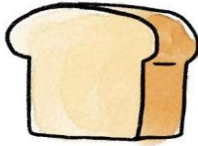


予 定 献 立 一 覧 表



弦巻の家

令和 8年 10月1日 ~ 令和 8年10月 4日

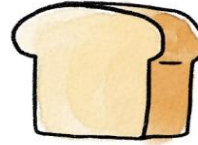
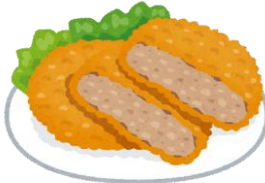
		10月 1日(木)	10月 2日(金)	10月 3日(土)	10月 4日(日)
朝		御飯 揚げボールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(水菜・わかめ) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 茄子の炒め煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁(人参・なめこ) 牛乳	御飯 ブロッコリーとツナのソテー ピーナッツ和え(モヤシ) 味噌汁(白菜・しめじ) 牛乳
昼		【お月見メニュー】 里芋入り炊き込み御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) デザート  お月見	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え つみれ汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(ホウ)のキノコあんかけ 小松菜の煮浸し カブの酢の物 味噌汁(大根・ごぼう) フルーツ・黄桃缶	御飯 擬製豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干エビの青じそ和え すまし汁(かまぼこ・水菜) フルーツ・白桃缶
夕		御飯 めばるのバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ トマトスープ	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻マヨ和え すまし汁(麩・トロロ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 三色煮豆 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)
1 日 合 計		kcal 1495.6 水分 671.4 蛋白質 57.7 脂質 36.8 食塩相当 8.2	kcal 1404.6 水分 784.1 蛋白質 54.8 脂質 42.3 食塩相当 8.0	kcal 1394.9 水分 798.4 蛋白質 55.6 脂質 36.5 食塩相当 7.1	kcal 1414.1 水分 755.8 蛋白質 58.4 脂質 34.1 食塩相当 6.7
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。				

予 定 献 立 一 覧 表

令和 8年10月 5日 ～ 令和 8年10月11日



弦巻の家

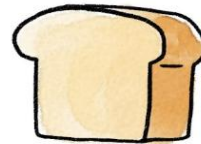
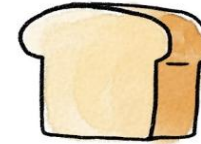
	10月 5日(月)	10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)	10月 9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 ホウレン草とカニカマのサラダ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 گانモと野菜の煮物 青梗菜のお浸し 味噌汁(えのき茸・トロ昆布) 牛乳	御飯 ひじきと竹輪の煮物 ホウレン草のなめ茸かけ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳	御飯 ハンペンと野菜煮物 カリフラワーのおかか和え 味噌汁(春菊・人参) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(春菊・えのき茸) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 味噌汁(なめこ・人参) 牛乳
昼	御飯 メンチカツ インゲンとしらすの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え カレー風味野菜スープ ヨーグルト・フルーツソース 	御飯 蒸魚(メバル)のポン酢かけ 付きのコンソメ 白菜とサツマ揚げの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ・パン缶	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 キュウリ・カニカマの酢の物 すまし汁 ヨーグルト・フルーツソース	【ふるさと朝ドラごはん】 穴子ごはん 魚のフライ レモン風味サラダ きのこ汁 ヨーグルトムース 	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のチリソース風 じゃが芋金平 ホウレン草のナムル 中華スープ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(メルルーサ)の漬け焼き 南瓜のレモン煮 カブの梅和え 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の干しエビ炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 鮭のバター醤油風味焼 車麩の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁(はんぺん・畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(かぶ・油揚げ)	御飯 魚(メルルーサ)の中華風照焼 付け合せ(レコン) 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 生揚げと野菜の炒め物 つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁(わかめ・畑菜)
1 日 合 計	kcal 1459.4 水分 763.6 蛋白質 54.7 脂質 43.6 食塩相当 8.2	kcal 1445.2 水分 725.4 蛋白質 56.0 脂質 37.5 食塩相当 8.9	kcal 1337.3 水分 719.5 蛋白質 57.5 脂質 28.4 食塩相当 8.0	kcal 1384.4 水分 740.4 蛋白質 56.3 脂質 24.9 食塩相当 7.8	kcal 1511.1 水分 762.9 蛋白質 56.3 脂質 55.4 食塩相当 9.7	kcal 1486.2 水分 792.3 蛋白質 58.0 脂質 42.5 食塩相当 8.4	kcal 1402.3 水分 792.7 蛋白質 54.6 脂質 36.9 食塩相当 7.6
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

予 定 献 立 一 覧 表

令和 8年10月12日 ~ 令和 8年10月18日



弦巻の家

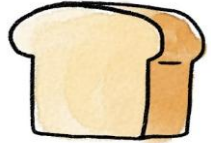
	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			10月17日(土)			10月18日(日)		
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー サツマ芋サラダ コーンポタージュ 牛乳			御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁(麩・白菜) 牛乳			御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜と干しエビの和え物 味噌汁(はんぺん・ごぼう) 牛乳			御飯 豚肉と茄子の煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ 味噌汁(ネギ・青梗菜) ジョア			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ 小松菜とカニカマのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳			御飯 シラスと野菜の炒め物 ピーナッツ和え(白菜) 味噌汁(人参・ネギ) 牛乳			御飯 冬瓜と竹輪の煮物 豆サラダ 味噌汁(ほうれん草・カブ) コーヒ牛乳		
																					
昼	御飯 鶏肉のさらさ蒸し きのこのソテー インゲンの磯和え 味噌汁(花麩・モロヘイヤ) フルーツ・パイン缶			御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草の中華和え わかめスープ マンゴープリン			御飯 魚(鮭)の醤油麴焼 カリフラワーソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁(麩・なめこ) フルーツ・黄桃缶			【健幸御膳】 ぶりのポキ丼 (ぶり・アボカド) 野菜のピーナッツ炒め キャベツのレモンサラダ ジンジャー味噌汁 マンゴープリン  ハワイの漁師 料理「ポケ」。			御飯 鶏肉の照焼 レンコンのきんぴら かぶのサラダ 味噌汁(豆腐・大根) ヨーグルト・フルーツソース			御飯 コロケ(牛肉) マカロニソテー 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶			御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋のレモン煮 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁(そうめん・大根) フルーツ・黄桃缶		
タ	御飯 ますのゆず味噌焼 付合せ(ごぼう) 大根のバター醤油炒め オクラお浸し すまし汁(そうめん・ネギ)			御飯 魚(シルバー)の煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)			御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 茄子とピーマンの炒め物 インゲンとツナのサラダ すまし汁(豆腐・大根)			御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ほうれん草の炒め煮 金時煮豆 すまし汁(そうめん・ネギ)			御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁(はんぺん・ネギ)			御飯 魚(シルバー)の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(畑菜・油揚げ)			御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ		
1 日 合 計	kcal	1503.7	kcal	kcal	1570.7	kcal	kcal	1524.1	kcal	kcal	1548.6	kcal	kcal	1478.3	kcal	kcal	1422.0	kcal	kcal	1518.3	kcal
	水分	769.8	g	水分	759.8	g	水分	805.1	g	水分	665.6	g	水分	846.0	g	水分	717.4	g	水分	734.9	g
	蛋白質	64.9	g	蛋白質	61.0	g	蛋白質	62.1	g	蛋白質	59.0	g	蛋白質	61.0	g	蛋白質	50.5	g	蛋白質	61.7	g
	脂質	43.8	g	脂質	46.0	g	脂質	46.2	g	脂質	44.1	g	脂質	44.4	g	脂質	34.1	g	脂質	32.2	g
	食塩相当	8.3	g	食塩相当	8.1	g	食塩相当	8.2	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	9.0	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	7.8	g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。																				

予 定 献 立 一 覧 表

令和 8年10月19日 ~ 令和 8年10月25日



弦巻の家

	10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			10月24日(土)			10月25日(日)		
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ キュウリのドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳 			御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(冬瓜・しいたけ) 牛乳			御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え 味噌汁(麩・春菊) 牛乳			御飯 ハンパンの煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) ジョア			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン モヤシと挽肉の炒め物 キュウリとカニカマのゆず風味 コンソメスープ 牛乳 			御飯 生揚げと大根の炒り煮 白菜のお浸し 味噌汁(春菊・玉ねぎ) 牛乳			御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳		
昼	御飯 魚(鮭)のタルタルソース焼 野菜のカレー風味煮 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶			【パスタの日】 茸と魚介のトマトソーススパゲティー ブロッコリーのチーズ焼 オクラのドレッシング和え ポタージュ フルーツ・フルーツカクテル缶 			御飯 めばるの山椒煮 南瓜とハムのソテー 大根のサラダ 味噌汁(トロロ昆布・油揚げ) メロンゼリー			御飯 ホークソテー・リンゴソース 付け合せ じゃが芋のトマト煮 スパゲティーサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶			御飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜の干しエビ炒め ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁(豆腐・ねぎ) フルーツ・パイン缶			御飯 魚(シルバー)の田楽 ひじきの煮物 かぶの酢の物 すまし汁(かまぼこ・水菜) フルーツ・フルーツカクテル缶			御飯 豚肉のニンニク焼 きんぴらごぼう キャベツの磯和え じゃがいもとベーコンのジャーマンスープ フルーツ・黄桃缶 		
夕	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根の和風和え 味噌汁(麩・水菜)			御飯 魚の塩焼(サバ) かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁(豆腐・ネギ)			御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ 中華スープ			御飯 エビと野菜の卵とじ レンコンのマスタード炒め モヤシのお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)			御飯 魚(ボラ)のチーズ焼 付け合せ(人参) ウインナーと野菜のスープ煮 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ			御飯 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁(麩・モロヘイヤ)			御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 付け合せ(ピーマン) ビーフン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ		
1 日 合 計	kcal	1465.7	kcal	kcal	1528.7	kcal	kcal	1439.4	kcal	kcal	1416.4	kcal	kcal	1428.1	kcal	kcal	1428.2	kcal	kcal	1485.4	kcal
	水分	759.6	g	水分	850.1	g	水分	734.8	g	水分	745.4	g	水分	779.3	g	水分	746.0	g	水分	803.2	g
	蛋白質	58.4	g	蛋白質	56.9	g	蛋白質	54.1	g	蛋白質	54.3	g	蛋白質	64.5	g	蛋白質	54.1	g	蛋白質	55.4	g
	脂質	51.6	g	脂質	46.6	g	脂質	45.4	g	脂質	30.0	g	脂質	42.1	g	脂質	40.0	g	脂質	40.4	g
	食塩相当	7.0	g	食塩相当	8.4	g	食塩相当	7.6	g	食塩相当	8.2	g	食塩相当	7.8	g	食塩相当	7.1	g	食塩相当	7.5	g
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。																				

予定献立一覽表

令和 8年10月26日 ～ 令和 8年10月3 1日



弦巻の家

10月26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)				10月31日(土)			
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め オクラの胡麻和え コーンポタージュ 牛乳			御飯 揚げホールの煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(なす・大根) 牛乳			御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのしそ風味和え 味噌汁(かぼちゃ・畑菜) 牛乳			御飯 ポテとウィンナーのスープ煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ねぎ・モロヘイヤ) ジョア			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン もやしの干しエビ炒め インゲンの生姜和え コンソメスープ 牛乳			御飯 プレーンオムレツ スパゲティーサラダ コーンポタージュ 牛乳							
																							
昼	【カレーの日】 チキンカレー 青梗菜とアサリの炒り煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶			御飯 揚げ魚の野菜あん そぼろ炒め ゆかり和え(白菜) 味噌汁(なめこ・ごぼう) ヨーグルト・フルーツソース			御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレースン煮 マカロニサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶			御飯 たらの黄金煮 カブと鶏の炒め物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(麩・水菜) フルーツ・パイン缶			御飯 肉豆腐 冬瓜のホタテ風味あんかけ キュウリとワカメの酢の物 つみれ汁 リンゴ・ヨーグルト			【ハロウィンメニュー】 ガーリックライス かぼちゃの味噌豆乳ポトフ 大根のレモンバター風味炒め ノルマンディサラダ マロンババロア							
																							
夕	御飯 魚の香味焼(アジ) さつま揚げとレンコンの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(麩・春菊)			御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 付合せ(ピーマン) カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ			御飯 魚のさらさ蒸(メバル) 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁(えのき茸・オクラ)			御飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜のカレー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ			御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 付合せ(ごぼう) 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁(油揚げ・人参)			御飯 魚(メルルーサ)のニンニク醤油 かけ かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(麩・ねぎ)							
1 日 合 計	kcal	1489.7	kcal	kcal	1505.7	kcal	kcal	1443.8	kcal	kcal	1368.6	kcal	kcal	1381.4	kcal	kcal	1570.8	kcal					
	水分	809.2	g	水分	822.8	g	水分	763.6	g	水分	660.5	g	水分	811.0	g	水分	808.6	g					
	蛋白質	61.7	g	蛋白質	62.4	g	蛋白質	55.4	g	蛋白質	52.8	g	蛋白質	56.0	g	蛋白質	57.7	g					
	脂質	47.7	g	脂質	35.0	g	脂質	33.7	g	脂質	31.9	g	脂質	39.8	g	脂質	43.6	g					
	食塩相当	9.1	g	食塩相当	7.9	g	食塩相当	7.4	g	食塩相当	7.7	g	食塩相当	8.1	g	食塩相当	8.1	g					
備考	※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。																						