

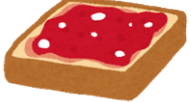
みどりの苑 予定献立表

令和 7年10月1日(水)～令和 7年10月8日(水)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
10/1 (水)	御飯 プレーンオムレツ (クリームソース) 白菜となめこのお浸し 味噌汁 (さつま芋・絹揚げ) 白ぶどうジュース	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天の ごまドレサラダ	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきと竹輪の煮物 奴豆腐(梅ダレ) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1359 kcal 55.4 g 36.8 g 517 mg 6.41 g
10/2 (木)	御飯 かも団子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト	御飯 さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの 塩麹ドレサラダ 	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1433 kcal 65.3 g 47.0 g 892 mg 5.95 g
10/3 (金)	御飯 大豆ミートハンバーグ (デミグラスソース) 味噌汁(白菜・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 肉じゃが はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 	御飯 赤魚の幽庵焼き キャベツと平天の炒め物 インゲンとパプリカの スローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1411 kcal 60.1 g 38.9 g 693 mg 6.42 g
10/4 (土)	御飯 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 大根と竹輪の白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁 (ほうれん草・しいたけ) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の唐揚げ (白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物 さつま芋と豆の ドレサラダ	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1557 kcal 65.3 g 50.0 g 857 mg 5.65 g
10/5 (日)	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの 香味ドレ和え	御飯 ホキの香草パン粉焼き (オニオンソース) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1389 kcal 63.6 g 36.6 g 793 mg 5.75 g
10/6 (月)	食パン レモンチキン カリフラワーとベーコンのスープ 赤ぶどうジュース 	御飯 ホッケの塩麹焼き 里芋と豚肉の煮物 もやしとインゲンの和え物	御飯 肉団子の中華あん 切干大根と油揚げの煮物 フルーツ (パイン缶・黄桃缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1282 kcal 49.9 g 41.3 g 483 mg 4.57 g
10/7 (火)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しめじ) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐	御飯 銀ひらすのソテー (タルタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの 和風ドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1375 kcal 58.1 g 41.6 g 579 mg 5.86 g
10/8 (水)	御飯 磯巻き卵 インゲンとちりめんの 麦味噌和え 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ) 白ぶどうジュース	肉うどん もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ 	御飯 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 刻みしば漬	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1546 kcal 62.7 g 51.7 g 756 mg 9.14 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

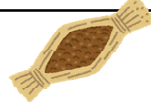
みどりの苑 予定献立表

令和 7年10月9日 (木)～令和 7年10月15日 (水)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
10/9 (木)	御飯 お魚厚揚げ インゲンとコーンの パンパンドレサラダ 味噌汁(大根・あさり) 飲むヨーグルト	萩御飯 さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り柿ミックスゼリー 	御飯 ハンバーグ (ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツと竹輪の ピリ辛和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1564 kcal 58.6 g 52.6 g 876 mg 6.40 g
10/10 (金)	御飯 千草焼き 白菜とアスパラの ピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩だれ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の 麴ナムル和え	御飯 カレイの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつま芋サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1441 kcal 61.1 g 43.6 g 868 mg 4.95 g
10/11 (土)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) インゲンの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・大根) コーヒー牛乳	御飯 鮭の香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの 炒め物 洋梨缶のはちみつジュレ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1400 kcal 58.1 g 35.3 g 442 mg 5.78 g
10/12 (日)	御飯 擬製豆腐 スパゲティーサラダ 味噌汁(さつま芋・人参) 飲むヨーグルト	大豆と鶏肉の キーマカレー 福神漬け キャベツとツナの炒め物 フルーツ(みかん缶)	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) 南瓜の含め煮 大根と大根葉の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1440 kcal 48.4 g 37.0 g 1081 mg 5.31 g
10/13 (月)	クリームパン かに玉 小松菜と豚肉の トマトスープ りんごジュース 	御飯 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 刻みとろろの かつお梅和え	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め 茄子の田舎煮 キャベツと竹輪の レモンドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1400 kcal 51.5 g 51.2 g 320 mg 4.60 g
10/14 (火)	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーの おから和え 味噌汁(あさり・人参) 飲むヨーグルト	さつまいも御飯 さわらの照り焼き するっぱ [和歌山県郷土料理] フルーツ(マンゴー缶) 	御飯 合鴨スモーク えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1443 kcal 58.2 g 40.5 g 910 mg 5.63 g
10/15 (水)	御飯 筑前煮 納豆 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白ぶどうジュース 	防災訓練 調理不要食(ハヤシライス) 洋なし缶 	御飯 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根のなます	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1254 kcal 54.3 g 23.8 g 187 mg 5.89 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 7年10月16日 (木)～令和 7年10月23日 (木)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
10/16 (水)	御飯 メスケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) 飲むヨーグルト	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの 香味ドレサラダ 	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の 塩バターソテー フルーツ (洋梨缶・パイン缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1487 kcal 59.6 g 45.0 g 793 mg 6.56 g
10/17 (木)	御飯 ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの の麴ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉の からし和え	御飯 いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーの アイランドドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1379 kcal 53.3 g 38.5 g 785 mg 6.05 g
10/18 (土)	御飯 豚肉と絹揚げの炒め煮 インゲンと平天の 白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) コーヒー牛乳	御飯 えびマカロニグラタンフライ れんこんと竹輪の 炒めなます もやしのハンパンドレサラダ 	御飯 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの 大葉ドレサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1520 kcal 56.0 g 49.4 g 779 mg 5.96 g
10/19 (日)	御飯 玉子焼き 白菜とちりめんの 豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ (おろしソース) 金時煮豆 ブロッコリーの たらこマヨサラダ	御飯 さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの 塩ポン和え 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1512 kcal 58.4 g 48.7 g 915 mg 5.74 g
10/20 (月)	食パン 照り焼き肉団子 キャベツとベーコン のスープ りんごジュース	秋の恵カレー らっきょう漬け チンゲン菜の洋風お浸し ヨーグルトとフルーツの はちみつソースかけ	御飯 干草蒸し ひじきと油揚げの煮物 南瓜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1354 kcal 42.1 g 47.1 g 1237 mg 6.06 g
10/21 (火)	御飯 ほうれん草オムレツ キャベツとかまぼこの 麦味噌和え 味噌汁(もやし・絹揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め物 おくらのとろろ和え 	御飯 ホキのソテー (マリネソース) 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 インゲンのスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1427 kcal 62.3 g 43.4 g 827 mg 5.59 g
10/22 (水)	御飯 鶏つみれ さつま芋サラダ 味噌汁 (玉ねぎ・しいたけ) 赤ぶどうジュース 	あさり御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の 和え物 	御飯 豚肉の山椒煮 奴豆腐 白菜のレモン風味	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1373 kcal 63.2 g 33.7 g 518 mg 6.38 g
10/23 (木)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとコーンの 大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 たらの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 ミルク寒天の 杏ソースかけ	御飯 おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1457 kcal 65.1 g 39.4 g 1013 mg 6.38 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 7年10月24日 (金)～令和 7年10月31日 (金)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
10/24 (金)	御飯 玉子焼き 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき) 飲むヨーグルト	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草の おからサラダ 	御飯 ミートローフ (ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1463 kcal 61.6 g 46.7 g 987 mg 6.44 g
10/25 (土)	御飯 ハムチーズピカタ アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁 (チンゲン菜・人参) コーヒー牛乳	御飯 豚肉のオイスター炒め 切干大根 手作りごま豆腐	御飯 かれいの魚田 キャベツと平天の炒め物 フルーツ(マンゴー缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1422 kcal 57.0 g 36.2 g 546 mg 5.68 g
10/26 (日)	御飯 白身魚のつまれ もやしの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・白ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツと竹輪の わさび和え	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーの スローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1345 kcal 61.0 g 37.9 g 905 mg 5.97 g
10/27 (月)	こしあんぱん でんぶ入りだし巻き卵 大根と豚肉のスープ 手作りバナナ風味ゼリー りんごジュース 	御飯 あじの香味焼き 絹揚げの煮物 インゲンの塩ポン和え	御飯 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1449 kcal 57.0 g 47.1 g 817 mg 5.14 g
10/28 (火)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の 塩麴ドレサラダ 味噌汁 (キャベツ・白ねぎ) 飲むヨーグルト	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め フルーツ (パイン缶・黄桃缶)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの 黒ごまドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1409 kcal 49.1 g 42.2 g 1107 mg 6.49 g
10/29 (水)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) アスパラとコーンの ピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 赤ぶどうジュース	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ キャベツのサラダ	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 はちみつねり梅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1567 kcal 58.7 g 60.1 g 328 mg 6.03 g
10/30 (木)	御飯 白身魚の煮物 ほうれん草と油揚げの おから和え 味噌汁(ごぼう・大根) 飲むヨーグルト	御飯 プレーンコロッケ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの 洋風お浸し 	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮 もやしと竹輪の ピリ辛和え 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1400 kcal 54.6 g 34.3 g 668 mg 5.08 g
10/31 (金)	御飯 チキンピカタ 白菜とちりめんの 麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の山椒煮 奴豆腐(味噌だれ) 大根と平天の パンパンドレサラダ かぼちゃムース 	御飯 豚肉の和風炒め 茄子の揚げ浸し フルーツ(みかん缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1488 kcal 61.2 g 41.2 g 944 mg 5.64 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。