

予定献立一覧表



令和6年10月1日 ~ 令和6年10月7日

【常食】

	10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)		10月5日(土)		10月6日(日)		10月7日(月)	
朝	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(なす、水菜) 牛乳		御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁(花麩、きぬさや) 牛乳		御飯 茄子の炒め煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁(油揚げ、なめこ) ショア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(ひらたけ) 牛乳		御飯 目玉焼 付け合せブロッコリー モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(里芋、えのき) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ホウレン草の和え物 コンソメスープ 牛乳	
														
昼	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 コンソメスープ フルーツ・パン缶		御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁(さつまいも、白ねぎ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 魚(たら)のキノコあんかけ 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁(葉大根、ごぼう) フルーツ・黄桃缶		御飯 擬製豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) フルーツ・白桃缶		御飯 メンチカツ インゲンと鶏の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ・ミカン缶		御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のベーコンソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁(大根、油揚げ) フルーツ・リンゴ缶		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	
夕	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 大豆の炒り煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐、青ねぎ)		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 かぶとわかめの酢味噌かけ すまし汁(麩、トロ昆布)		御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 もやしときゅうりのピーナツ和え すまし汁(かまぼこ、水菜)		御飯 あじの漬け焼き 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 中華旨煮(さつま揚げ、小松菜) 春雨サラダ 中華スープ		御飯 鯖のバター醤油風味焼き 車麩と人参の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁(お麩、畑菜)	
1日合計	kcal	1519.38	kcal	1465.69	kcal	1348.62	kcal	1354.35	kcal	1538.7	kcal	1371.64	kcal	1486.51
	水分	734.58	g	764.95	g	717.35	g	791.5	g	715.22	g	755.63	g	745.34
	蛋白質	61.37	g	54.16	g	51.71	g	58.29	g	55.13	g	53.28	g	56.22
	脂質	51.71	g	39.63	g	30.65	g	41.96	g	45.59	g	31.38	g	56.5
	食塩相当	6.67	g	6.91	g	6.38	g	6.86	g	7.06	g	7.5	g	7.97
備考														

予定献立一覧表



令和 6年10月 8日 ~ 令和 6年10月14日

【 常食 】

	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)
朝	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁(春菊、かぼちゃ) 牛乳	御飯 ハンパンと野菜煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし、油揚げ) 牛乳	御飯 車麩のそぼろあんかけ インゲンとコーンのサラダ 味噌汁(春菊、えのき) 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 モヤシの胡麻和え コンソメスープ 牛乳	御飯 ナスとガンモの煮物 キュウリと大根のサラダ 味噌汁(白ネギ、モロヘイヤ) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(麩、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ 小松菜と干しエビの和え物 味噌汁(はんぺん、青ねぎ) 牛乳
昼	【井の日】 親子丼 キャベツと生揚げの炒め物 キュウリの酢の物 味噌汁(水菜、白ねぎ) ヨーグルト・フルーツソース(ラズベリー)	御飯 あじのパン粉焼き スパゲティソース 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	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(かぼちゃ、オクラ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 たらのチリソース風 さつま芋のきんぴら ホウレン草のナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	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、じゃがいも) フルーツ・黄桃缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ホウレン草の中華和え 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(めばる)の塩麩焼き カリフラワーソース オクラのドレッシング和え 味噌汁(麩、しめじ) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁(麩、玉ねぎ)	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、白ねぎ)	御飯 魚(メルルーサ)の中華風照焼 付合せ(カリフラワー) 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 豚肉の生姜炒め 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)	御飯 ますのゆず味(噌焼き 付合せ(ごぼう) 茄子とピーマンの甘辛炒め オクラお浸し すまし汁(そうめん、青ねぎ)	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(麩、油揚げ)	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ
1 日 合 計	kcal 1460.7 水分 801.53 蛋白質 61.24 脂質 44.31 食塩相当 7.48	kcal 1544.3 水分 803.91 蛋白質 60.76 脂質 44.03 食塩相当 8.13	kcal 1367.1 水分 669.09 蛋白質 53.95 脂質 27.74 食塩相当 6.98	kcal 1497.2 水分 761.59 蛋白質 56.54 脂質 48.74 食塩相当 8.4	kcal 1482.2 水分 744.46 蛋白質 54.94 脂質 46.99 食塩相当 6.62	kcal 1539.7 水分 755.5 蛋白質 59.92 脂質 46.38 食塩相当 7.37	kcal 1366.1 水分 774.24 蛋白質 57.3 脂質 39.2 食塩相当 7.03
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 6年10月15日 ~ 令和 6年10月21日

【 常食 】

	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)
朝	御飯 豚肉となすの煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ 味噌汁(油揚げ、青梗菜) 牛乳	御飯 シラスと野菜の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(麩、玉ねぎ) 牛乳	御飯 ガンモとカブの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(オクラ、白ねぎ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋のコンソメスープ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え 味噌汁(玉ねぎ、かぼちゃ) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁(冬瓜、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 小松菜とアサリのサラダ コンソメスープ 牛乳 
昼	御飯 魚の蒲焼(アジ) 白菜とサツマ揚げの煮浸し 春雨サラダ すまし汁(そうめん、青ねぎ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の照焼 里芋と竹輪の炒め煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁(豆腐、葉大根) ヨーグルト・フルーツソース(ラズベリー)	【麺の日】 味噌ラーメン シューマイ キャベツの中華和え フルーツ・マン缶 	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁(そうめん、葉大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚(シルバー)のタルタルソース焼 カリフラワーとベーコンのカレー風味煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 ミートボールのコンソメ煮 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 かぼちゃとハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁(麩、春菊) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 味噌汁(なめこ、白ねぎ)	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、キノコ)	御飯 魚(メルルサ)の煮付け 里芋のそぼろあんかけ なす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 春雨サラダ 中華スープ	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 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、青ねぎ)	御飯 鶏とセリの中華炒め 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
1日合計	kcal 1452.68 水分 700.36 蛋白質 59.29 脂質 38.23 食塩相当 6.86	kcal 1430.16 水分 799.45 蛋白質 54.38 脂質 40.46 食塩相当 7.39	kcal 1310.77 水分 758.61 蛋白質 57.7 脂質 26.15 食塩相当 8.89	kcal 1571.02 水分 723.9 蛋白質 58.75 脂質 48.78 食塩相当 9.31	kcal 1468.85 水分 757.35 蛋白質 59.95 脂質 44.77 食塩相当 6.89	kcal 1461.61 水分 795.25 蛋白質 53.55 脂質 38.52 食塩相当 7.07	kcal 1432.26 水分 767.51 蛋白質 54.65 脂質 49.62 食塩相当 7.29
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年10月22日 ~ 令和 6年10月28日

【常食】

	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)
朝	御飯 ハンペンの煮物 インゲンのクミ和え 味噌汁(里芋、オクラ) 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマのゆず風味 味噌汁(青梗菜、白ねぎ) 牛乳	御飯 もやしと豚肉のそぼろ炒め 白菜のお浸し 味噌汁(人参、玉ねぎ) ショア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンとベーコンのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 揚げホールの煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁(油揚げ、青ねぎ) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かぶとワカメのサラダ 味噌汁(なめこ、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポテトとウインナーのスープ煮 もやしのしそ風味和え コンソメスープ 牛乳 
昼	御飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜の干しエビ炒め 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	【昭和食堂メニュー】 濃厚林ライス リンゴ入りポテトサラダ きのこスープ モンブランプリン 	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 味噌汁(はんぺん、じゃが芋) フルーツ・黄桃缶	御飯 蒸し餃子の中華たれ 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル 水菜スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 揚げ魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(なす、ごぼう) フルーツ・マンゴー缶	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
夕	御飯 海老と野菜の卵とじ 鶏とカリフラワーのソテー モヤシのお浸し 味噌汁(白菜、わかめ)	御飯 魚のチーズ焼(タ) 付合せ(人参) ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁(豆腐、青ねぎ)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁(花麩、モロヘイヤ)	御飯 豆腐のメンタイソース煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ	御飯 魚の香味焼(アジ) 里芋ととさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(白玉麩、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、玉ねぎ) 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(めばる)のさらさ蒸し 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁(えのき、オクラ)
1日合計	kcal 1489.25 水分 804.4 蛋白質 57.27 脂質 41.67 食塩相当 7.44	kcal 1481.84 水分 775.92 蛋白質 53.31 脂質 41.45 食塩相当 8.61	kcal 1365.25 水分 680.29 蛋白質 53.58 脂質 34.98 食塩相当 6.77	kcal 1429.81 水分 756.39 蛋白質 52.77 脂質 45.51 食塩相当 8.56	kcal 1445.84 水分 749.05 蛋白質 57.39 脂質 30.01 食塩相当 8.15	kcal 1441.22 水分 781.39 蛋白質 54.72 脂質 42.44 食塩相当 6.55	kcal 1407.17 水分 748.38 蛋白質 54.82 脂質 36.92 食塩相当 7.63
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



弦巻の家

令和 6年10月29日 ~ 令和 6年10月 31日

【常食】

	10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)		
朝	御飯 竹輪の野菜炒め なす浸し 味噌汁(白ねぎ、モロヘイヤ) 牛乳			御飯 もやしの干しエビ炒め オクラのシラス和え 味噌汁(油揚げ、葉大根) 牛乳			御飯 プレーンオムレツ じゃが芋のサラダ 味噌汁(なす、ほうれん草) ジョア		
昼	御飯 たらの黄金煮 かぶと鶏の炒め物 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 味噌汁(畑菜、人参) フルーツ・黄桃缶			【ハロウィンメニュー】 ガーリックライス 南瓜クリームシチュー シーフード野菜バター風味炒め 人参のフレンチサラダ りんごムース		
夕	御飯 豚肉の漬け焼き 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) 付け合せ(ごぼう) 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁(チンゲン菜、人参)			御飯 里芋と豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花麩、白ねぎ)		
1日合計	kcal	1363.9	kcal	kcal	1391.03	kcal	kcal	1467.31	kcal
	水分	709.39	g	水分	777.77	g	水分	800.13	g
	蛋白質	56.18	g	蛋白質	56.24	g	蛋白質	50.62	g
	脂質	35.56	g	脂質	35.99	g	脂質	29.88	g
	食塩相当	6.49	g	食塩相当	7.88	g	食塩相当	7.88	g



備考