

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

		火曜日 10月1日	水曜日 10月2日	木曜日 10月3日	金曜日 10月4日	土曜日 10月5日
朝食		ごはん <small>ギンサケ シオヤ</small> 銀鮭の塩焼き <small>ソウ</small> ほうれん草のおひたし <small>トンヅル</small> 豚汁 バニラヨーグルト	<small>ゾウスイ</small> 雑炊 <small>シオコウジャ</small> さばの塩麴焼き <small>ハクサイ ニビタ</small> 白菜の煮浸し ジョア	ごはん とりつくね <small>ヤサイイタ</small> 野菜炒め ポタージュ ジョア	ごはん <small>ギン ニツ</small> 銀ひらすの煮付け <small>サトイモ ニモノ</small> 里芋の煮物 <small>グダクサン ミソシル</small> 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻き卵 <small>イタ モノ</small> いんげんの炒め物 <small>グダクサン ミソシル</small> 具沢山の味噌汁 ジョア
昼食		ポークカレーライス <small>ハクサイ</small> 白菜とりんごのサラダ 黄桃缶 <small>ニューサンキンインリョウ</small> 乳酸菌飲料	ごはん <small>フウ</small> ミラノ風チキンカツ ビーンズサラダ <small>ヨウナシカン</small> 洋梨缶 かぼちゃスープ	<small>ズシ</small> ちらし寿司 <small>ア イソペア</small> かき揚げ・磯辺揚げ <small>ナ ハナ ア</small> 菜の花のごま和え <small>ジル</small> けんちん汁	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ <small>カン</small> みかん缶	<small>ゴハン</small> ゆかり御飯 コロケ <small>トリ ニ</small> 鶏もつ煮 <small>ハクトウカン</small> 白桃缶 <small>ジル</small> つみれ汁
間食		カスタードプリン	ぶどうゼリー	<small>マツチャ</small> 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食		ごはん <small>ギョウヤキニ</small> 牛焼肉 <small>ヤサイイタ</small> 野菜炒め ツナとブロッコリーサラダ <small>ミソシル</small> 味噌汁	ごはん <small>アカウオ ニツ</small> 赤魚の煮付け <small>ニモノ</small> ひじきの煮物 <small>ウメア</small> オクラの梅和え <small>ミソシル</small> 味噌汁	ごはん <small>トリニク コ</small> 鶏肉の焦がし醤油焼き <small>ジョウユヤ</small> ブロッコリーの炒め物 <small>イタ モノ</small> いんげんの白ごま和え <small>シロ ア</small> 味噌汁	ごはん <small>テ ヤ</small> ぶりの照り焼き <small>ソウ ニビタ</small> ほうれん草の煮浸し <small>ナットウ</small> 納豆 <small>トンヅル</small> 豚汁	ごはん <small>ニツ</small> めばるの煮付け <small>ハクサイ ニビタ</small> 白菜の煮浸し <small>ア</small> カリフラワーのおかか和 <small>ミソシル</small> 味噌汁

栄養価		エネルギー 1584 kcal	エネルギー 1600 kcal	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1614 kcal	エネルギー 1596 kcal
	たんぱく質	52.3 g	67.9 g	63.1 g	64.7 g	59.2 g
	脂質	46.0 g	34.2 g	44.3 g	46.0 g	35.9 g
	食塩	6.2 g	6.7 g	6.7 g	5.9 g	7.6 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月6日	月曜日 10月7日	火曜日 10月8日	水曜日 10月9日	木曜日 10月10日	金曜日 10月11日	土曜日 10月12日
朝食	ごはん ほっけのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め コーンスープ バニラヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜のトマト煮 具沢山の味噌汁 ジョア	雑炊 サバの味噌煮 里芋の煮物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんの炒め物 豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 具沢山の味噌汁 ジョア
昼食	牛丼 オクラとわかめの和え物 リンゴ缶 ワンタンスープ	バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 白桃缶 野菜を食べるスープ	ごはん 揚げ出し豆腐 春菊のごま和え 黄桃缶 塩豚汁	味噌バターラーメン 海鮮焼売・春巻き 洋梨缶	ごはん ハンバーグステーキ 卵とブロッコリーのサラダ リンゴ缶 クラムチャウダー	ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌田楽 みかん缶 野菜を食べるスープ	ごはん エビフライ&メンチカツ 豆サラダ パイン缶 クリームスープ
間食	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 温泉卵 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんの炒め物 ツナとブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん あじのみりん焼き 菜の花の煮浸し 納豆 味噌汁	ごはん 豚の角煮 大根なます 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 とろろ 味噌汁	ごはん めめけの照り焼き きんぴらごぼう オクラの梅和え 味噌汁	ごはん 麻婆なす 大根の甘酢和え 味噌汁
栄養価	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 44.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 44.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 45.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 55.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 34.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 50.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 48.0 g 脂質 40.3 g 食塩 7.7 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月13日	月曜日 10月14日	火曜日 10月15日	水曜日 10月16日	木曜日 10月17日	金曜日 10月18日	土曜日 10月19日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き 里芋の煮物 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 赤魚のみりん焼き 菜の花の煮浸し 具沢山の味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね いんげんの炒め物 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	サケゾウスイ 鮭雑炊 だし巻き卵 ほうれん草の煮浸し ジョア	ごはん 鶏肉の炭火焼 白菜の煮浸し ポタージュ バナラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 豚汁 ジョア	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 具沢山の味噌汁 ジョア
昼食	ごはん 松風焼き ひじき煮 かぼちゃサラダ 白桃缶 けんちん汁	ごはん 豚肉の葱塩焼き がんもの煮物 りんご缶 つみれ汁	さつま芋ごはん 金目鯛の煮付け 春菊の白和え さつま汁	ソース焼きそば 唐揚げ パイン缶 乳酸菌飲料	ごはん 擬製豆腐 レバニラ炒め 黄桃缶 塩豚汁	天津飯 焼売・春巻き ほうれん草のナムル 酸辣湯スープ	ごはん アジフライ&コロケ 卵とマカロニのサラダ 杏仁フルーツ けんちん汁
間食	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン
夕食	ごはん さばの塩焼き 白菜の煮浸し 卵豆腐 豚汁	ごはん めばるのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん チキングリル香味ソース ブロッコリーの炒め物 納豆 味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 卵豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツソテー オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん めめけの照り焼き とろろ 豚汁

栄養価	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1622 kcal	エネルギー 1549 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1729 kcal	エネルギー 1591 kcal
たんぱく質	68.7 g	63.4 g	68.4 g	66.1 g	71.0 g	64.5 g	54.7 g
脂質	47.5 g	52.6 g	41.0 g	45.5 g	43.8 g	51.0 g	38.6 g
食塩	6.7 g	6.2 g	6.7 g	7.2 g	6.9 g	8.3 g	6.1 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月20日	月曜日 10月21日	火曜日 10月22日	水曜日 10月23日	木曜日 10月24日	金曜日 10月25日	土曜日 10月26日
朝食	ごはん ギン ニツ 銀ひらすの煮付け ダイコン ニンジン ニモノ 大根と人参の煮物 グダクサン ミソシル 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ヒキニク タマネギ 挽肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー グダクサン ミソシル 具沢山の味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん ギンサケ シオヤ 銀鮭の塩焼き ヤサイ 野菜ソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ゾウスイ 雑炊 ぶりの照り焼き いんげん炒め ジョア	ごはん マ タマゴ だし巻き卵 ハクサイ ニビタ 白菜の煮浸し バナラヨーグルト	ごはん ヤサイイ 野菜入りスクランブルエッグ ブロッコリーソテー トンジル 豚汁 ジョア	ごはん ミンニ サバの味噌煮 サトイモ ニモノ 里芋の煮物 グダクサン ミソシル 具沢山の味噌汁 ジョア
昼食	チャーシュー丼温玉のせ きゅうりの塩昆布和え みかん缶 ヤサイ 野菜たっぷりスープ	ごはん タラのバターソテー タルタルソース マセドアンサラダ マンゴー缶 かぼちゃスープ	ゆかりごはん チグサヤ 千草焼き 白菜のお浸し ヨウナシカン 洋梨缶 シオ 塩ちゃんこスープ	ブタドン 豚丼 グリーンサラダ人参ソ アンニン 杏仁デザート チュウカ 中華スープ	ごはん ワフウ 和風おろしハンバーグ ハルサメ 春雨サラダ パイン缶 さつま汁	ごはん サーモンのタルタル焼き トリ ニ 鶏もつ煮 みかん缶 ヤサイ タ 野菜を食べるスープ	ごはん ハママツギョウザ 浜松餃子 アツア チンゲンサイ 厚揚げと青梗菜の オイスターソース ハクトウカン 白桃缶 わかめスープ
間食	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	マッチャ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー
夕食	ごはん シオコウジャ さばの塩麴焼き ニモノ ひじきの煮物 いんげんのごま和え ミソシル 味噌汁	ごはん トリニク コ ジョウユヤ 鶏肉の焦がし醤油焼き ソウ ニビタ ほうれん草の煮浸し ダイコン 大根なます	ごはん ブタ カクニ 豚の角煮 ナットウ 納豆 ミソシル 味噌汁	ごはん ほっけのみりん焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのフレンチサラダ トンジル 豚汁	ごはん ギン ニツ 銀ひらすの煮付け サトイモ ニモノ 里芋の煮物 オクラのおかか和え ミソシル 味噌汁	ごはん マーボー 麻婆なす チュウカヒヤヤッコ 中華冷奴 ミソシル 味噌汁	ごはん ギョウヤキニ 牛焼肉 ヤサイイタ 野菜炒め オンセンタマコ 温泉卵 ミソシル 味噌汁

栄養価	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1622 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1628 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1630 kcal	エネルギー 1588 kcal
たんぱく質	59.0 g	57.6 g	69.7 g	61.9 g	64.7 g	61.8 g	61.4 g
脂質	53.1 g	49.4 g	48.6 g	54.9 g	46.2 g	53.7 g	38.8 g
食塩	5.6 g	6.3 g	6.5 g	6.2 g	6.5 g	6.4 g	6.1 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 10月27日	月曜日 10月28日	火曜日 10月29日	水曜日 10月30日	木曜日 10月31日
朝食	ごはん オムレツ 具沢山トマトソース ポタージュ バナナヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼 野菜ソテー ポタージュ バナナヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	サケソウスイ 鮭雑炊 とりつくね 白菜の煮浸し ジョア	ごはん メバルの煮付け 大根と人参の煮物 具沢山の味噌汁 バナナヨーグルト
昼食	ごはん チキンカツ &カニクリームコロッケ 人参サラダ マンゴー缶 クリームスープ	ごはん 肉豆腐 なすの田楽 白桃缶 塩ちゃんこ	ポークカレーライス ひじきと蒸し鶏サラダ 洋梨缶 乳酸菌飲料	きつねうどん コロッケ ビーンズサラダ りんご缶	ハロウィンランチ オムライス 秋野菜サラダ パンプキンプリン クラムチャウダー
間食	黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース
夕食	ごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう ブロッコリー白ごま和え 味噌汁	ごはん ほっけのみりん焼き とろろ 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげん炒め ツナとブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁



栄養価	エネルギー 1590 kcal	エネルギー 1599 kcal	エネルギー 1597 kcal	エネルギー 1552 kcal	エネルギー 1640 kcal
たんぱく質	55.9 g	72.4 g	58.1 g	56.2 g	56.3 g
脂質	38.3 g	39.1 g	45.4 g	44.5 g	42.7 g
食塩	7.1 g	5.9 g	6.1 g	8.2 g	7.5 g

