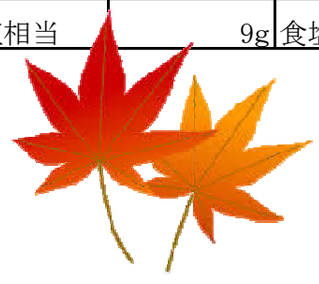
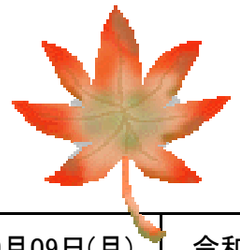
＊　献立表　＊

常食(A)

	令和05年10月01日(日)	令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)
朝	米飯 味噌汁(えのき・キャベツ) しゅうまい コンソメ煮 ポン酢和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・揚げ) 納豆 青梗菜のソテー なすのおかか和え フルーツカクテル 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ チーズサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 肉詰いなり ツナ炒め いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ・麸) ミートボール もやし炒め 白和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(大根・絹さや) ひじき納豆 ｶﾘﾌﾗﾜｰのカレー炒め 春菊からし和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・きぬさや) ボイルウインナー キャベツの炒め煮 お浸し うめびしお 牛乳
昼	米飯 味噌汁(花麩・葱) 銀鱈の西京焼き 小松菜の炒め物 かぶの和え物 梨	米飯 味噌汁(里芋・ねぎ) あじの南蛮漬け風 ごま和え 浅漬け オレンジ	米飯 味噌汁(もやし・絹さや) さばの漬け焼き 大豆の煮物 カリフラワーのサラダ バナナ	鶏南蛮うどん ミニおにぎり 白菜の和え物 りんご	米飯 清し汁 魚のさっぱり煮 なすみそ炒め 大根サラダ パイン	牛丼 味噌汁(ワカメ・あげ) コロッケ しその実和え マンゴー	米飯 春雨スープ たらのムニエル ガーリックソテー 海藻サラダ キウイ
15時	上用饅頭	ドームケーキ(カスタード)	青りんごゼリー	フルーチェ(いちご)	りんごのタルト	マスカットゼリー	焼きドーナツ
夕	米飯 味噌汁(玉葱・わかめ) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 鶏肉の照り焼き 焼きビーフン しろなののり和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) チキンカツ 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・えのき) カレイの煮付け 麻婆春雨 切干し大根甘酢和え 昆布豆	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) ミートローフ 野菜ソテー 和風和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ほっけの塩焼き 白菜のくず煮 ツナ和え しそ昆布佃煮	塩ラーメン ミニおにぎり 卵豆腐 ごまみそ和え
エネルギー	1683kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1728kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1534kcal
蛋白質	53.8g	蛋白質	63.5g	蛋白質	63g	蛋白質	60.7g	蛋白質	58.4g	蛋白質	72.3g	蛋白質	58.6g
食塩相当	10.4g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.8g	食塩相当	9g	食塩相当	9.2g	食塩相当	9g	食塩相当	10.9g





＊　献立表　＊

常食(A)

	令和05年10月08日(日)	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・麩) オムレツ もやしのそぼろ炒め マカロニサラダ しば漬け 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜の沢庵和え 洋梨缶 牛乳	パン コンソメスープ(玉葱・ベーコ スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) がんもの煮物 キャベツの炒め煮 春菊の玉ねぎドレ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも・きぬさや シーフードたまご巻き れんこんの炒め煮 ほうれん草のお浸し 青しその実 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) おくら納豆 ごぼうの炒り煮 おろし酢和え 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(卵・大根菜) 高野豆腐の含め煮 野菜の炒め物 からし和え しば漬け 牛乳
昼	米飯 味噌汁(白菜・人参) 鶏肉のおろしがけ ほうれん草のｿﾃｰ オクラの和え物 オレンジ	スポーツの日 稲荷混ぜごはん たぬき汁 ハム勝つ カリフラワーピクルス 梨	米飯 味噌汁(ほうれん草・エノキ) 牛肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 春菊のからし和え 黄桃缶	五目そうめん ミニおにぎり ブロッコリーの玉葱ソース和え みかん缶	米飯 味噌汁(大根・大根葉) フライ盛り合わせ なすの生姜醤油 菜の花のポン酢和え パイン	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 キウイ	米飯 清し汁 さばの塩焼き キャベツの肉味噌炒め 小松菜のお浸し マンゴー
15時	フルーチェ(メロン)	ピーチゼリー	イチゴムース	ミニたいやき	キャラメルケーキ	きなこ黒蜜パンケーキ	チョコババロア
夕	米飯 味噌汁(じゃがいも・葱) あじフライ かぶのコンソメ煮 胡瓜の昆布和え 佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) 赤魚の煮付け ふきのごま風味炒め お浸し 桜大根	米飯 清し汁 白身魚のみそマヨ焼き いんげんソテー おかか和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 天ぷら もやしとにらの中華炒め 白菜のゆず和え 胡瓜漬(赤)	米飯 清し汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 酢みそ和え うぐいす豆	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	月見そば ミニおにぎり さつま芋と昆布の煮物 たたき胡瓜の梅おかか和え

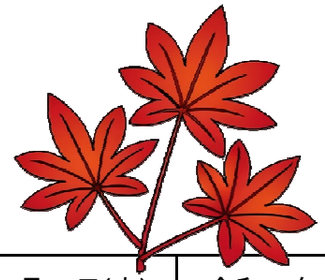
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1573kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1552kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1517kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1563kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1648kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1547kcal
蛋白質	53g	蛋白質	54.7g	蛋白質	65g	蛋白質	56.9g	蛋白質	49.5g	蛋白質	58.4g	蛋白質	63.5g
食塩相当	8.8g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	10.5g	食塩相当	8.9g

＊ 献立表 ＊

常食(A)

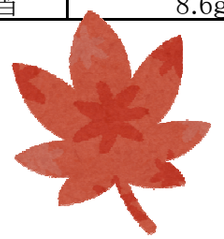
	令和05年10月15日(日)	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)
朝	米飯 味噌汁 つみれの煮物 チンゲン菜のソテー もやしの和え物 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・人参) 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 白菜の梅和え 胡瓜漬 牛乳	パン 青菜のスープ ミートボール コールスローサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁 とりつくね 切干大根の炒め煮 ほうれん草のわさび和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき) うめ納豆 野菜炒め ちくわの和え物 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) しゅうまい きんぴられんこん しらす和え 青しその実 牛乳
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨の和え物 オレンジ	米飯 味噌汁(なす・わかめ) 魚のおろしポン酢かけ じゃがいものバター醤油 春菊のからし和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) チキン南蛮 ブロッコリーソテー ごま和え シャインマスカット	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり もやしの中華風和え パイン缶	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ 梨	親子丼 味噌汁(さつま芋・大根菜) 中華風奴 おろし酢和え りんご	米飯 清し汁 あじの蒲焼き風 ガーリックソテー 酢みそ和え バナナ
15時	フルーチェ(ぶどう)	たまごボーロ	ピーチゼリー	カステラ	パインムース	いちごゼリー	杏仁豆腐
夕	米飯 清し汁 白身魚の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのごまドレ たいみそ	米飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) プルコギ風 煮物 しろな和え物 野沢菜漬	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) ぶり大根 青菜のソテー なすの生姜醤油 うずら豆	米飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 温野菜のサラダ 菜の花の和え物 さくら大根	米飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) さばのみそ煮 にらたま オクラの和え物 千切り沢庵	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜のかにかまあん 白菜のごま和え しば漬け	きつねうどん ミニおにぎり じゃが芋の炒り煮 春菊のからし和え
エネルギー 1521kcal	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1598kcal	
蛋白質 57.9g	蛋白質 73.5g	蛋白質 56.3g	蛋白質 60.1g	蛋白質 57.7g	蛋白質 63.2g	蛋白質 56.4g	
食塩相当 8.4g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.2g	食塩相当 10.5g	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.1g	食塩相当 8.9g	

＊　献立表　＊



常食(A)

	令和05年10月22日(日)	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)
朝	米飯 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ草・麸) 高野豆腐の煮物 もやし炒め 白菜のゆず和え ふりかけ 野菜ジュース	米飯 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ほうれん草シュウマイ キャベツの青じそ和え フルーツカクテル 牛乳	パン コンソメスープ(大根・人参) オムレツ ブロッコリーごまドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ミートボール チンゲン菜のソテー もやしの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 高野たまご巻き キャベツの炒め煮 からし和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁（玉葱・しめじ） おろし納豆 チンゲン菜のソテー インゲンのごま和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・きざみ揚げ) がんもの煮物 レンコン炒め 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・大根葉) トンテキ風 マカロニサラダ 菜の花のドレッシング和え 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 鶏のねぎ塩麹焼き ツナ炒め煮 オクラの和え物 マンゴー	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢 春巻き ポテトサラダ オレンジ	山菜おろしそば ミニおにぎり わさび和え バナナ	米飯 味噌汁（じゃがいも・大根葉） 白身魚の香味焼き かんぴょうの煮物 カリフラワーサラダ パイン	中華丼 わかめスープ 餃子 春雨サラダ キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・麸) たらフライ 大根の昆布煮 もやしのポン酢和え 黄桃缶
15時	黒糖饅頭	マスカットゼリー	バナナムース	ロールケーキ	抹茶ワッフル	オレンジゼリー	フルーチェ(いちご)
夕	米飯 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・椎茸) 松風焼 かぼちゃの含め煮 胡瓜の中華和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麸・ねぎ) あぶ玉 さつま芋のレモン煮 二色和え 白花豆	米飯 味噌汁（とろろ昆布・大根葉 メバルの煮付け なすの薬味さっぱりソース 梅おかか和え 赤しその実	米飯 味噌汁（ふき・揚げ） 他人煮 れんこん味噌炒め オクラの昆布和え しば漬け	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかにかまあん チンゲン菜のドレ和え 桜大根	米飯 卵スープ(卵・ねぎ) ハンバーグ ほうれん草バターソテー コールスローサラダ 高菜漬け	スパゲティナポリタン 野菜スープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵炒め 南瓜サラダ
エネルギー	1597kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1536kcal
蛋白質	57g	蛋白質 63.5g	蛋白質 52.4g	蛋白質 61.8g	蛋白質 62.7g	蛋白質 61.2g	蛋白質 51.9g
食塩相当	8.9g	食塩相当 7.5g	食塩相当 8.9g	食塩相当 8.8g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.6g	食塩相当 8.7g



＊　献立表　＊

常食(A)

	令和05年10月29日(日)	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)							
朝	米飯	米飯	パン							
	味噌汁(大根・えのき)	味噌汁(かぶ・わかめ)	パンプキンスープ(豆乳)							
	卵とじ	納豆	スクランブルエッグ							
	いんげんの炒め煮	そぼろ煮	枝豆コーン							
	豆のヘルシーサラダ	もやしの青じそ和え	ジャム							
	胡瓜漬(赤)	黄桃缶	牛乳							
	牛乳	牛乳								
昼	米飯	米飯	米飯							
	味噌汁	味噌汁(だいこん・大根菜)	味噌汁(なす・揚げ)							
	魚のピザ風味焼き	鶏肉の塩麹焼き	魚の山椒焼き							
	野菜炒め	大豆とひじきの煮物	煮物							
	お浸し	青菜のナムル	カリフラワーのサラダ							
	りんご	マンゴー	バナナ							
15時	マドレーヌ	カスタードケーキ	南瓜プリン							
夕	米飯	米飯	米飯							
	味噌汁(麩・絹さや)	味噌汁(かぼちゃ・しめじ)	味噌汁(白菜・椎茸)							
	肉じゃが	金目鯛の煮付け	チキンカツ							
	なすの揚げ浸し	マカロニサラダ	大根金平							
	春菊とささみの和え物	白菜の梅和え	冷奴							
	青しその実	昆布佃煮	野沢菜漬							
エネルギー	1650kcal	エネルギー 1669kcal	エネルギー 1726kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	64.7g	蛋白質 69.1g	蛋白質 61.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩相当	9.7g	食塩相当 9.5g	食塩相当 8.2g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g