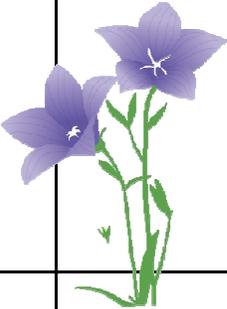
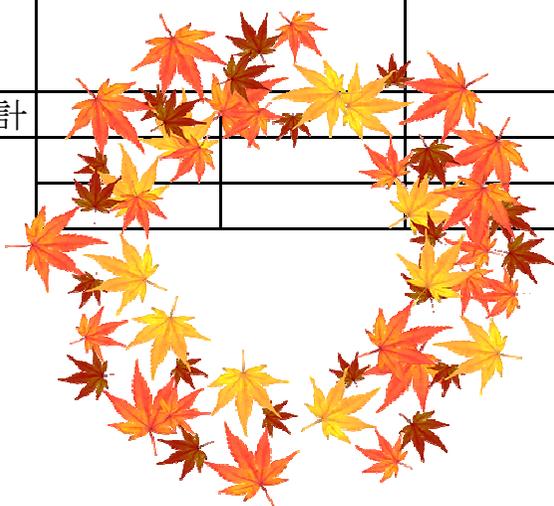




* 献立表 *

常食(A)

		令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)
朝		パン パンプキンスープ(豆乳) チキンオムレツ 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・麩) ミートボール もやし炒め ゆかり和え つぼ漬け 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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・きぬさや) とりつくね キャベツの炒め煮 お浸し うめびしお 牛乳
昼		えびピラフ コンソメスープ グリルチキン カリフラワーのサラダ 黄桃缶	鴨南蛮そば ミニおにぎり こんにゃく炒め フルーツポンチ	米飯 清し汁(卵、長ネギ) 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 ますのムニエル ガーリックソテー 海藻サラダ バナナ
15時		かすてら饅頭	フルーチェ(いちご)	レモンケーキ	青りんごゼリー	焼きドーナツ
夕		米飯 味噌汁(白菜・椎茸) さばの漬け焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・えのき茸) カレイの煮付け 麻婆春雨 和風和え 昆布豆	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) ミートローフ 野菜ソテー 切干し大根甘酢和え 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
合計		エネルギー 1543kcal 蛋白質 62.1g 食塩相当 9.8g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 12.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 56.9g 食塩相当 8.8g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 68.1g 食塩相当 9.1g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 62.3g 食塩相当 10.5g



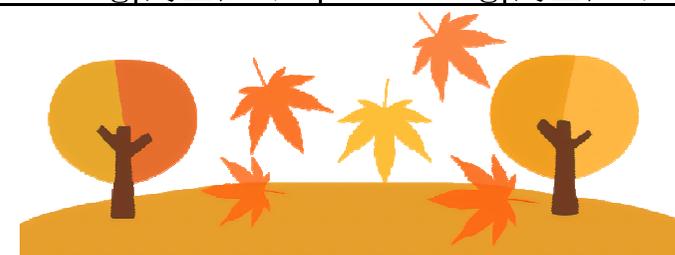


* 献立表 *



常食(A)

	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)
朝	米飯 味噌汁(さつまいも・大根葉) 一口焼魚 しらす炒め もやしの梅和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・きぬさや) 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・コーン) 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(大根・大根葉) 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 ヨーグルト	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 しそ昆布 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	米飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 青菜のナムル キウイフルーツ	米飯 味噌汁(白菜・エノキ茸) 牛肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 からし和え 黄桃缶	五目にゆうめん ミニおにぎり ブロッコリーの玉葱ソース和え フルーツカクテル	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	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 バナナ	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	ドームケーキ(カスタード)	どら焼き(抹茶)	キャラメルケーキ	芋ようかん	チョコババロア
夕	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 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、しめじ) ブリの煮付け ふきのごま風味炒め お浸し しば漬け	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) トンカツ もやしと青菜の中華炒め 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) 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	たぬきうどん ミニおにぎり さつまいもと昆布の煮物 たたき胡瓜の梅おかか和え
合計	エネルギー 1579kcal 蛋白質 56.6g 食塩相当 8.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 9.1g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 51.1g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 57.3g 食塩相当 9.3g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.1g 食塩相当 8.7g



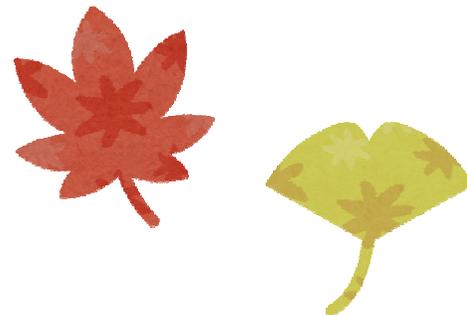


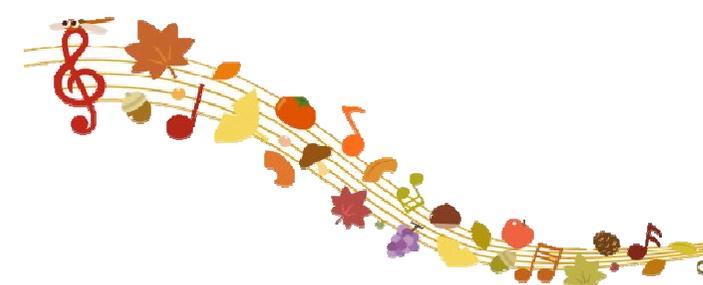
* 献立表 *



常食(A)

	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)
朝	米飯 味噌汁(白菜・人参) 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 ボイルウインナー コールスローサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・絹さや) 温泉卵 切干大根の炒め煮 ほうれん草のわさび和え たいみそ 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 キウイフルーツ	米飯 味噌汁(なめこ、大根) 魚のおろしポン酢かけ じゃがいものバター醤油 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 マンゴー	焼きそば 卵スープ ミニおにぎり 菜の花の和え物 パイン缶	グルメの旅10月北海道 サンドイッチ サーモンのパンブキンシチュー 人参ラペ 黄桃缶	親子丼 味噌汁(さつま芋・大根菜) 中華風奴 おろし酢和え 柿	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	酒まんじゅう	杏仁みかん	いちごゼリー	カステラ	パインムース	どら焼き(カスタード)	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(麩・大根葉) 揚げ豆腐の野菜あん 温野菜のサラダ もやしの中華風和え さくら大根	米飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) さばのみそ煮 きんぴらごぼう 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	きつねそば ミニおにぎり 大根の炒り煮 春菊のからし和え
合計	エネルギー 1558kcal 蛋白質 58.4g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 73.5g 食塩相当 9.2g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 53.5g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 63g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1671kcal 蛋白質 64g 食塩相当 9.8g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 59.4g 食塩相当 9g





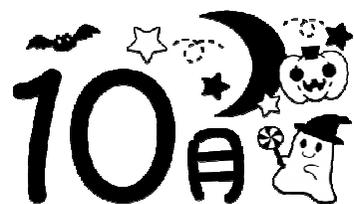
* 献立表 *



常食(A)

	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・麩) 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 ヨーグルト	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 梅干し 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(キャベツ・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) 鶏のねぎ塩麩焼き 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	味噌ラーメン ミニおにぎり かにシュウマイ わさび和え 柿	米飯 味噌汁(じゃがいも・大根葉) ますの香味焼き かんぴょうの煮物 カリフラワーサラダ パイ	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ 福神漬 キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) 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	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(いちご)	バナナムース	バウムクーヘン	抹茶ワッフル	きみしぐれ	蒸しパンケーキ
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・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(麩・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	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) チキンカツ 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	スパゲティナポリタン 野菜スープ ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ
合計	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55.8g 食塩相当 8.8g	エネルギー 1695kcal 蛋白質 63.3g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 51.8g 食塩相当 8.9g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 62.4g 食塩相当 10.4g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 60.6g 食塩相当 9.4g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 62.4g 食塩相当 9.2g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 53g 食塩相当 8.5g





* 献立表 *



常食(A)

	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)		
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 豆のヘルシーサラダ 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・わかめ) 納豆 そばろ煮 もやしの青じそ和え 黄桃缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) えびしんじょうの煮物 じゃがいものバター醤油 白菜の梅和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) だし巻き卵 カリフラワーソテー オクラのおかか和え 佃煮 牛乳		
昼	米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) ますの山椒焼き 野菜炒め お浸し オレンジ	米飯 コンソメスープ 鶏肉の梅肉焼き なすの甘辛炒め カリフラワーピクルス フルーツカクテル	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 魚のピザ風味焼き 煮物 カリフラワーのサラダ バナナ	にゅうめん ミニおにぎり なすの揚げ浸し パイン	米飯 清し汁(とろろ昆布・貝割大根) ぶり照り焼き きのこのバター醤油 かぶのゆず和え キウイ		
15時	マドレーヌ	レアチーズケーキ	もみじまんじゅう	カスタードケーキ	ハロウィンかぼちゃポーロ		
夕	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 春菊とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 金目鯛の煮付け マカロニサラダ 白菜の梅和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 鶏肉の照り焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 鯖の漬け焼き キャベツの炒め煮 からし和え 白花豆	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 豚の角煮 冬瓜のかにかまあん ごまドレ和え 千切り沢庵		
合計	エネルギー 1609kcal 蛋白質 64.7g 食塩相当 9.5g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 64.9g 食塩相当 8.9g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 64g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 47.8g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 56.8g 食塩相当 8.4g		

