



* 献立表 *

常食(A)

	令和07年09月28日(日)		令和07年09月29日(月)		令和07年09月30日(火)		令和07年10月01日(水)		令和07年10月02日(木)		令和07年10月03日(金)		令和07年10月04日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(えのき茸・キャベツ)		味噌汁(かぶ・なめこ)		パンプキンスープ(豆乳)		味噌汁(じゃが芋・ワカメ)		味噌汁(南瓜・しめじ)		味噌汁(大根・大根菜)		味噌汁(豆腐・貝割大根)	
	卵とじ		納豆		オムレツ		ハンバーグ		チキンのパン粉焼き		ひじき納豆		肉焼売	
	コンソメ煮		青梗菜のソテー		チーズサラダ		ツナ炒め		もやし炒め		カリフラワーのカレー炒め		キャベツの炒め煮	
	ポン酢和え		なすのおかか和え		ジャム		いんげんの和え物		ゆかり和え		小松菜とえのきの和え物		お浸し	
	たいみそ		つぼ漬		ジョア		ふりかけ		高菜漬け		千切り沢庵		のり佃煮	
	ヨーグルト		牛乳				ヨーグルト		ジョア		牛乳		ヨーグルト	
昼	米飯		米飯		米飯		とろろそば		米飯		豚肉とモヤシの味噌丼		米飯	
	味噌汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(里芋・油揚げ)		コンソメスープ(葱・ほうれん草)		ミニおにぎり		味噌汁(卵、長葱)		清し汁(そうめん・わかめ)		春雨スープ(春雨・コーン・長葱)	
	ホキの西京焼き		赤魚のおろし煮		ミートローフ		ちくわの磯部揚げ		魚の照り煮		コロッケ		鮭のムニエル	
	小松菜の炒め物		ごま和え		野菜ソテー		オレンジ		こんにゃく炒め		ツナ和え		ガーリックソテー	
	大根の和え物		煮物		いんげんの和え物				大根サラダ		白桃缶		わかめサラダ	
	洋梨缶		しそ昆布佃煮		黄桃缶				フルーツカクテル				バナナ	
15時	コーヒーゼリー		しっとり蒸しパンケーキ(いちご)		味噌饅頭		レアチーズムース		バウムクーヘン		レモンケーキ		青りんごゼリー	
夕	ゆかりごはん		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		塩ラーメン	
	味噌汁(玉葱・わかめ)		味噌汁(豆腐・大根菜)		味噌汁(絹厚・えのき茸)		味噌汁(麩・貝割大根)		味噌汁(チンゲン菜・えのき茸)		味噌汁(とろろ昆布・玉葱)		ミニおにぎり	
	おでん		鶏肉の葱味噌焼き		さばの漬け焼き		たらの煮付け		トリテキ		揚げ豆腐の五目野菜あん		ぎょうざ	
	ほうれん草のソテー		焼きビーフン		大根金平		麻婆春雨		さつまいもの煮物		白菜とかにのくず煮		ごまみそ和え	
	ドレッシング和え		青菜ののり和え		冷奴		切干し大根甘酢和え		和風和え		しその実和え			
	しば漬		胡瓜漬		桜だいこん		赤しその実		昆布佃煮		あみ佃煮			
	エネルギー	1406kcal	エネルギー	1677kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1710kcal	エネルギー	1478kcal
蛋白質	51.3g	蛋白質	64.5g	蛋白質	51.5g	蛋白質	51.3g	蛋白質	58.8g	蛋白質	61.2g	蛋白質	54g	
食塩相当	10.7g	食塩相当	9.3g	食塩相当	8.8g	食塩相当	8.2g	食塩相当	10g	食塩相当	8g	食塩相当	9.8g	



* 献立表 *

常食(A)

	令和07年10月05日(日)		令和07年10月06日(月)		令和07年10月07日(火)		令和07年10月08日(水)		令和07年10月09日(木)		令和07年10月10日(金)		令和07年10月11日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(さつまいも・長葱)		味噌汁(とろろ昆布・大根の葉)		コンソメスープ(玉葱・コーン)		味噌汁(チンゲン菜・しめじ)		味噌汁(南瓜・油揚げ)		味噌汁(小松菜・椎茸)		味噌汁(豆腐・わかめ)	
	一口焼魚		納豆		スクランブルエッグ		がんもの煮物		オムレツ		おくら納豆		チキンナゲット	
	しらす炒め		チンゲン菜の炒め物		スパゲティサラダ		キャベツの炒め煮		れんこんの炒め煮		茄子の炒り煮		しらす炒め	
	もやしのおかか和え		白菜の沢庵和え		ジャム		小松菜の玉葱和え		ほうれん草のお浸し		おろし酢和え		白菜のもろみ味噌和え	
	梅干し		洋梨缶		ヨーグルト		ふりかけ		青しその実		高菜漬		千切り沢庵	
	牛乳		ジョア				牛乳		野菜ジュース		ヨーグルト		牛乳	
昼	米飯		米飯		★日本から揚げ紀行★		五目にゆうめん		米飯		カレーライス		米飯	
	味噌汁(白菜・あさり)		味噌汁(じゃが芋・玉葱)		米飯		ミニおにぎり		味噌汁(大根・大根葉)		コンソメスープ(白菜・ベーコン)		清し汁(うず巻き麩・絹さや)	
	鶏肉の薬味ソースがけ		ぶり大根		味噌汁(白菜・えのき茸)		ささみ梅フライ		フライ盛り合わせ		コールスローサラダ		豚肉のごま味噌炒め	
	ぜんまいの炒め煮		大豆とひじきの煮物		佐野黒から揚げ		白桃缶		なすの生姜醤油		福神漬		大根の煮物	
	オクラの生姜醤油和え		からし和え		南瓜の煮物				青梗菜のポン酢和え		バナナ		小松菜のお浸し	
	オレンジ		桜だいこん		青菜のナムル				パイン缶				りんご缶	
					白花豆									
15時	肉まん		焼きドーナツ		いちごムース		かすてら饅頭(ごま)		キャラメルケーキ		抹茶ゼリー		芋ようかん	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		たぬきうどん	
	味噌汁(厚揚げ・わかめ)		味噌汁(キャベツ、しめじ)		清し汁(おつゆ麩・長葱)		味噌汁(高野豆腐・大根葉)		清し汁(花麩・貝割大根)		味噌汁(さつま芋・しめじ)		ミニおにぎり	
	あじフライ		チキンカツ		たらのみそマヨ焼き		鶏肉の塩麴焼き		さばの塩焼き		白身魚の南蛮漬け風		ミートボール	
	大根のコンソメ煮		ふきのごま風味炒め		もやしと青菜の中華炒め		いんげんソテー		白菜の肉味噌炒め		ひじきの煮物		おろし酢和え	
	ドレッシング和え		お浸し		おかか和え		大根のゆず和え		酢みそ和え		いんげんマヨ和え			
	茶福豆		赤しその実		つぼ漬		しば漬		金時豆		胡瓜漬			
	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1673kcal	エネルギー	1528kcal
蛋白質	62.1g	蛋白質	57.5g	蛋白質	54.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	58.3g	蛋白質	55.7g	
食塩相当	8.8g	食塩相当	9.6g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	9.6g	食塩相当	8.3g	



* 献立表 *

常食(A)

	令和07年10月12日(日)	令和07年10月13日(月)	令和07年10月14日(火)	令和07年10月15日(水)	令和07年10月16日(木)	令和07年10月17日(金)	令和07年10月18日(土)
朝	米飯 味噌汁(白菜・ごぼう) つみれの煮物 小松菜のソテー もやしの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 納豆 かぼちやのそぼろ煮 白菜のツナ和え つぼ漬 牛乳	パン 青菜のスープ(チンゲン菜・人参) ボイルウインナー コールスローサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 卵豆腐 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え あみ佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき茸) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え 胡瓜漬(赤) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) うめ納豆 野菜炒め ちくわの和え物 フルーツカクテル缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 和風炒り卵 人参の金平 しらす和え 桜だいこん ヨーグルト
昼	米飯 中華スープ(わかめ・長葱・白胡麻) 麻婆豆腐 カニシューマイ 春雨の和え物 マンゴー	米飯 味噌汁(なめこ、大根) 赤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 しば漬	米飯 味噌汁(麩・長葱) チキン南蛮 カリフラワーソテー ごま和え パイン缶	焼きそば 卵スープ(卵・長葱) ミニおにぎり 小松菜の和え物 バナナ	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ フルーツカクテル	旅するランチ～韓国～ ビビンバ わかめスープ(わかめ・玉葱・白胡麻) バンサンスー 黒糖ムース	米飯 清し汁(とろろ昆布・絹さや) 魚の蒲焼き風 ガーリックソテー 酢みそ和え オレンジ
15時	酒まんじゅう	杏仁ムース	梅ようかん	どら焼き(カスタード)	ぶどうゼリー	チョコレート饅頭	ロールケーキ
夕	米飯 清し汁(とろろ昆布・大根の葉) たらの味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのゴマドレ和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) プルコギ風 煮物 青菜のドレ和え 白花豆	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) ホキの煮付け ほうれん草のソテー なすの生姜醤油 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(うず巻き麩・大根葉) 揚げ豆腐の中華あん 温野菜のサラダ もやしの中華和え たいみそ	米飯 清まし汁(はんぺん・長葱) さばのみそ煮 茄子の炒め物 オクラの和え物 高菜漬物	米飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) たらのマスタード焼き 大根のかにかまあん 白菜のごま和え 赤しその実	きつねそば ミニおにぎり 南瓜の天ぷら チンゲン菜の辛子和え
	エネルギー1473kcal	エネルギー1622kcal	エネルギー1405kcal	エネルギー1648kcal	エネルギー1476kcal	エネルギー1691kcal	エネルギー1534kcal
	蛋白質57.1g	蛋白質69.3g	蛋白質47.7g	蛋白質61.4g	蛋白質51.2g	蛋白質73g	蛋白質52g
	食塩相当9.1g	食塩相当8.9g	食塩相当8.2g	食塩相当8.3g	食塩相当9.3g	食塩相当8.3g	食塩相当8g



* 献立表 *

常食(A)

	令和07年10月19日(日)		令和07年10月20日(月)		令和07年10月21日(火)		令和07年10月22日(水)		令和07年10月23日(木)		令和07年10月24日(金)		令和07年10月25日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(ほうれん草・うず巻き麩)		味噌汁(玉葱・揚げ)		コンソメスープ(大根・コーン)		味噌汁(高野豆腐・長葱)		味噌汁(豆腐・わかめ)		味噌汁(玉葱・しめじ)		味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	
	高野豆腐の煮物		納豆		オムレツ		ミートボール		高野たまご巻き		おろし納豆		がんもの煮物	
	もやし炒め		肉焼売		ブロッコリーごまドレ和え		チンゲン菜のソテー		キャベツの炒め煮		チンゲン菜のソテー		レンコン炒め	
	白菜のゆず和え		キャベツの青じそ和え		ジャム		もやしの和え物		からし和え		インゲンのごま和え		小松菜の和え物	
	ふりかけ		フルーツカクテル		牛乳		梅干し		赤しその実		みかん缶		のり佃煮	
	牛乳		野菜ジュース				ヨーグルト		ジョア		牛乳		ヨーグルト	
昼	米飯		米飯		米飯		味噌ラーメン		米飯		カレーライス		米飯	
	味噌汁(大根・大根葉)		味噌汁(里芋・貝割大根)		中華スープ(かぶ・わかめ)		ミニおにぎり		味噌汁(じゃが芋・大根葉)		わかめスープ(わかめ・長葱)		味噌汁(白菜・うず巻き麩)	
	トンテキ風		鶏のねぎ塩麴焼き		肉団子の甘酢		カニ焼売		さばの香味焼き		春雨サラダ		白身魚フライ	
	マカロニサラダ		ツナ炒め煮		春巻き		ゆず醤油和え		かんぴょうの煮物		福神漬		大根の昆布煮	
	青菜のドレッシング和え		オクラの和え物		マカロニサラダ		バナナ		カリフラワーサラダ		キウイフルーツ		もやしのポン酢和え	
	白桃缶		しそ昆布佃煮		オレンジ				洋梨缶				パイン缶	
15時	パインムース		あんまん		和のパンケーキ(きなこ)		ゼリー		黒糖饅頭		きみしぐれ		プリンムース	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		スパゲティナポリタン	
	味噌汁(ちんげん菜・椎茸)		味噌汁(おつゆ麩・もやし)		味噌汁(とろろ昆布・えのき茸)		味噌汁(卵・油揚げ)		味噌汁(厚揚げ・長葱)		卵スープ(卵・長葱)		野菜スープ(白菜・コーン)	
	赤魚の漬け焼き		あぶ玉		たらの煮つけ		さんまの塩焼き		とり天		ハンバーグ		ブロッコリーの卵炒め	
	かぼちやの含め煮		さつま芋のごま煮		なすの薬味さっぱりソース		れんこん味噌炒め		大根のかにかまあん		ほうれん草バターソテー		南瓜サラダ	
	おろし酢和え		二色和え		梅おかか和え		オクラの昆布和え		小松菜のドレ和え		豆のごまドレ和え			
	千切り沢庵		桜だいこん		胡瓜漬け		しば漬け		昆布豆		高菜漬け			
	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1618kcal
	蛋白質	58.6g	蛋白質	57.7g	蛋白質	50.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	63g	蛋白質	59.4g	蛋白質	51.3g
食塩相当	8.6g	食塩相当	9.2g	食塩相当	9g	食塩相当	10.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	9.8g	食塩相当	8.6g	



常食(A)

	令和07年10月26日(日)		令和07年10月27日(月)		令和07年10月28日(火)		令和07年10月29日(水)		令和07年10月30日(木)		令和07年10月31日(金)		
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		
	味噌汁(大根・えのき茸)		味噌汁(かぶ・わかめ)		コーンクリーム(豆乳)		味噌汁(大根・大根葉)		味噌汁(高野豆腐・絹さや)		味噌汁(青梗菜・えのき茸)		
	卵とじ		納豆		スクランブルエッグ		えびしんじょうの煮物		だし巻き卵		めかぶ納豆		
	いんげんの炒め煮		そばろ煮		枝豆コーン		じゃがいものバター醤油		カリフラワーソテー		もやし炒め		
	豆のヘルシーサラダ		もやしの青じそ和え		ジャム		キャベツの浅漬け		オクラのおかか和え		マカロニサラダ		
	胡瓜漬(赤)		黄桃缶		ヨーグルト		ふりかけ		梅干し		赤しその実		
	野菜ジュース		牛乳				牛乳		牛乳		ジョア		
昼	米飯		米飯		米飯		かき揚げうどん		米飯		かつ丼		
	味噌汁(高野豆腐・長葱)		コンソメスープ(しめじ・玉葱)		味噌汁(小松菜・油揚げ)		ミニおにぎり		味噌汁(とろろ昆布・貝割大根)		味噌汁(いんげん・油揚げ)		
	たら山の山椒焼き		鶏肉の梅肉焼き		ほっけの塩焼き		さつま芋のミルク煮		鮭の照り焼き		かぼちゃの煮物		
	野菜炒め		なすの甘辛炒め		煮物		バナナ		きのこのバター醤油		マヨ和え		
	お浸し		カリフラワーピクルス		ブロッコリーのサラダ			大根のゆず和え		胡瓜漬			
	白桃缶		桜大根		オレンジ			りんご缶					
15時	もみじまんじゅう		ピザまん		ソフトクレープ(いちご)		マドレーヌ		羊羹		パインゼリー		
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		
	味噌汁(おつゆ麩・絹さや)		味噌汁(豆腐・椎茸)		味噌汁(白菜・貝割大根)		味噌汁(卵・長葱)		味噌汁(さつま芋・大根菜)		スープ(豆腐・わかめ)		
	肉じゃが		ホキの煮付け		鶏肉の照り焼き		鯖の漬け焼き		豚肉の玉葱炒め		鶏のハニーマスタードソース		
	なすの揚げ浸し		マカロニサラダ		大根金平		ふきの炒め煮		かぶのかにかまあん		ほうれん草バターソテー		
	青菜とささみの和え物		白菜のゆず和え		冷奴		からし和え		ごまドレ和え		コールスローサラダ		
	青しその実		昆布佃煮		野沢菜漬		昆布豆		もろみみそ		高菜漬		
エネルギー	1528kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	56.1g	蛋白質	66.7g	蛋白質	62g	蛋白質	51.2g	蛋白質	59.7g	蛋白質	64g	蛋白質	g
食塩相当	10.1g	食塩相当	9.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.6g	食塩相当	g