



献立表

常食(A)

	令和08年09月27日(日)		令和08年09月28日(月)		令和08年09月29日(火)		令和08年09月30日(水)		令和08年10月01日(木)		令和08年10月02日(金)		令和08年10月03日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(牛蒡・しめじ)		味噌汁(高野豆腐・なめこ)		コーンスープ(豆乳)		味噌汁(わかめ・大根)		味噌汁(かぼちゃ・えのき)		味噌汁(白菜・人参)		味噌汁(キャベツ・ひらたけ)	
	がんもと人参の煮物		納豆		ミートボール		じゃが芋のそぼろ炒め		高野たまご巻		うめ納豆		京がんもの含め煮	
	ソテー		インゲンの炒め煮		キャベツサラダ		キャベツの炒め煮		ひじきの煮物		たけのこ土佐炒め		ふきの炒め物	
	もやしの梅和え		ほうれん草のポン酢和え		ジャム		青菜の和え物		ごま和え		チンゲン菜の和風和え		白菜の和え物	
	あみ佃煮		洋梨缶		牛乳		胡瓜漬(赤)		ふりかけ		桜だいこん		刻みつぼ漬	
	牛乳		牛乳				牛乳		ヨーグルト		牛乳		ジョア	
昼	米飯		米飯		米飯		きつねそば		米飯		シーフードカレー		米飯	
	清し汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(里芋・揚げ)		味噌汁(かぼちゃ・えのき)		ミニおにぎり		清し汁		コンソメスープ		味噌汁(小松菜・揚げ)	
	さばの味噌漬け焼き		ポークチャップ		あじフライ		かにシュウマイ		ぶりの照り焼き		フレンチサラダ		白身魚の蒲焼き風	
	つきこんにゃくの炒り煮		南瓜の煮物		ソテー		もやし和え		茄子の味噌炒め		福神漬		芋金平	
	白菜のゆず和え		切干し大根甘酢和え		青菜ののり和え		キウイフルーツ		とろろ芋		りんご缶		もやしのポン酢和え	
	オレンジ		赤しその実		フルーツカクテル				千切沢庵				洋梨缶	
15時	味噌饅頭		プリンムース		ようかん(こしあん)		ぶどうゼリー		ドームケーキ(チョコ)		プリンムース		黒糖饅頭	
夕	米飯		わかめごはん		米飯		米飯		米飯		米飯		かきたまにゅうめん	
	味噌汁(豆腐・しめじ)		味噌汁(茄子・貝割大根)		味噌汁(白菜・いんげん)		味噌汁(玉葱・大根葉)		味噌汁(ほうれん草・絹厚)		味噌汁(なす・かぶの葉)		ミニおにぎり	
	鶏肉の梅しそ焼き		ホキの塩昆布焼き		鶏肉の塩麴焼き		鮭のホイル焼き		鶏肉のおろしがけ		さばの塩焼き		ちくわの磯辺揚げ	
	さつま芋の煮物		ごま和え		ビーフン炒め		カリフラワーの中華炒め		さつま芋の煮物		そぼろ煮		青菜のからし和え	
	ほうれん草のからし和え		浅漬け		おろし酢和え		白菜のゆず和え		カリフラワー甘酢漬け		お浸し			
	しば漬		茶福豆		桜だいこん		青しその実		高菜漬物		昆布佃煮			
	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1461kcal
蛋白質	59.5g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	61.1g	蛋白質	57.5g	蛋白質	55.9g	
食塩相当	10.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	9.4g	食塩相当	9.4g	食塩相当	10.1g	食塩相当	8.9g	



献立表



常食(A)

	令和08年10月04日(日)	令和08年10月05日(月)	令和08年10月06日(火)	令和08年10月07日(水)	令和08年10月08日(木)	令和08年10月09日(金)	令和08年10月10日(土)
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) ミートボール れんこんの炒め煮 大根のオクラと和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え 白桃缶 牛乳	パン クリームポタージュ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・椎茸) えび焼売 がんもの煮物 白和え 刻みつぼ漬 野菜ジュース	米飯 味噌汁(麩・ひらたけ) 高野豆腐の煮物 もやしの中華炒め フルーツカクテル のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩・葱) オクラ納豆 キャベツの炒め物 二色ラダ 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・大根葉) 含め煮 いんげんのごま炒め 白菜の浅漬け しそ昆布佃煮 ヨーグルト
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 肉豆腐 小松菜の炒め物 スパゲティサラダ マンゴー缶	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 鶏肉のケチャップ焼き ごま和え おろし酢和え 千切り沢庵	日本唐揚げ紀行～山梨県～ 米飯 中華スープ ビミサン唐揚げ ひじきの五目煮 しその実和え バナナ	月見うどん ミニおにぎり さつま芋の天ぷら 黄桃ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・揚げ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し つぼ漬	チャーハン 中華スープ 餃子 ザーサイ和え オレンジ	米飯 清し汁(麩・ねぎ) あじの蒲焼き風 大根のねぎあんかけ オクラの和え物 キウイフルーツ
15時	ミニクリームパン	吹雪饅頭	コーヒーゼリー	人形焼き	焼きドーナッツ(豆乳)	抹茶ムース	和のパンケーキ(きなこ)
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・白菜) 白身魚フライ ほうれん草のソテー 卵とうふ 茶福豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) あぶ玉 麻婆春雨 しろなのり和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・インゲン) たらのマスタード焼き 大根金平 小松菜の和風和え 金山寺みそ	米飯 味噌汁(じゃが芋・大根葉) ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ 赤しその実漬	ゆかりご飯 味噌汁(チンゲン菜・さつま芋) 卵ときくらげの炒め物 メンチカツ 大根のゆず和え 白花豆	米飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 魚のムニエル 白滝の炒り煮 青菜の辛子和え 桜だいこん	かしわそば ミニおにぎり コロッケ 小松菜の和え物
	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1644kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1381kcal
	蛋白質 54.2g	蛋白質 63g	蛋白質 56.8g	蛋白質 47.9g	蛋白質 58.3g	蛋白質 60.1g	蛋白質 55.6g
	食塩相当 8.2g	食塩相当 9.3g	食塩相当 9.4g	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.5g	食塩相当 9.3g	食塩相当 7.8g



献立表



常食(A)

	令和08年10月11日(日)	令和08年10月12日(月)	令和08年10月13日(火)	令和08年10月14日(水)	令和08年10月15日(木)	令和08年10月16日(金)	令和08年10月17日(土)
朝	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) 厚揚げの治部煮 たけのこ金平 もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・あさり) 納豆 大根のそぼろ煮 ごま和え りんご缶 ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(青菜・しいたけ) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め 和風和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・ワカメ) 肉焼売 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) めかぶ納豆 もやしのソテー ほうれん草のしらす和 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) だし巻きたまご なすの煮浸し しろなの和え物 高菜漬 ヨーグルト
昼	わかめご飯 味噌汁(卵・葱) 豆腐の甘酢あんかけ こんにゃく炒め 青菜の和え物 バナナ	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 牛肉コロッケ 白和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(豆腐・かぶの葉) ほっけの漬け焼き 煮物 もやしのゆず和え フルーツカクテル缶	五目そうめん ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら マンゴー	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ 白桃缶	カレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ 福神漬 パイン	米飯 味噌汁(ワカメ、長ネギ) 魚の照り煮 こんにゃく炒め 大根サラダ キウイ
15時	蒸しパン(チョコチップ)	練り切り(松)	杏仁ムース	キャラメルケーキ	きみしぐれ	ピーチゼリー	バナナクレープ
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・ほうれん草) 白身フライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬け 野沢菜漬け	米飯 味噌汁(青菜・えのき) マスのねぎ塩麴焼き じゃが芋のソテー 浅漬け あみ佃煮	米飯 味噌汁(ワカメ・ごぼう) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 大根とオクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(卵・葱) 鶏肉の梅しそ焼き なすのおかか煮 塩昆布和え 白花豆	米飯 清し汁 さばのみそ煮 なめ茸豆腐 小松菜ののり和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・葱) 赤魚のみりん漬 いんげんソテー ごま和え 梅干し	味噌ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物
	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1383kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1477kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1484kcal
	蛋白質 55g	蛋白質 61.6g	蛋白質 55g	蛋白質 52.5g	蛋白質 52.8g	蛋白質 59.5g	蛋白質 57g
	食塩相当 9.6g	食塩相当 8.3g	食塩相当 8.3g	食塩相当 8.8g	食塩相当 9.6g	食塩相当 8.7g	食塩相当 10.8g



献立表

常食(A)

	令和08年10月18日(日)	令和08年10月19日(月)	令和08年10月20日(火)	令和08年10月21日(水)	令和08年10月22日(木)	令和08年10月23日(金)	令和08年10月24日(土)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) がんもと人参の煮物 野菜炒め 玉葱和え しそ昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(高野豆腐・貝割大根) 納豆 キャベツの炒め煮 チンゲン菜のゆずみそ和え つぼ漬 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) ウインナー フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 肉焼売 小松菜のソテー 白菜の醤油和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根の葉) 高野豆腐の含め煮 れんこんの炒め煮 中華和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) ひじき納豆 小松菜のソテー いんげんピーナッツ和え パイン缶 ジョア	米飯 味噌汁(もやし・かぶの葉) はんぺんのコロコロ煮 じゃが芋千切り炒め お浸し たいみそ 野菜ジュース
昼	米飯 清し汁 あじの味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 かぶの柚子和え オレンジ	米飯 わかめスープ 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ バナナ	米飯 味噌汁(かぼちゃ・えのき) 鶏肉の塩麴焼き じゃが芋のソテー チンゲン菜ののり和え 白桃缶	スパゲティミートソース コンソメスープ 盛り合わせサラダ りんご缶	米飯 中華スープ 回鍋肉 さつまいもの煮物 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け	麻婆茄子丼 中華スープ レンコンのおかか炒め煮 塩昆布和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) かに入り卵焼き和風あんかけ チンゲン菜のソテー 梅わさ and え フルーツカクテル
15時	味噌饅頭	いちごムース	ようかん(こしあん)	どら焼き(カスタード)	ぶどうゼリー	カラフルプチケーキ(塩キャラメル)	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(わらび・揚げ) 鶏の照り焼き じゃが芋の含め煮 わさび和え しば漬	ゆかりごはん 味噌汁(ほうれん草・ひらたけ) ホキの塩昆布焼き ごま和え 浅漬け 茶福豆	米飯 味噌汁(キャベツ・しいたけ) たらの磯辺揚げ ビーフン炒め おろし酢和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 親子煮 かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草のからし和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) さばの塩焼き 大根のかにかまあん オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(ふき・揚げ) つくね焼き がんもの煮物 マカロニサラダ あみ佃煮	たぬきうどん ミニおにぎり ミートボール 白菜の浅漬け
エネルギー	1454kcal	エネルギー 1432kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1508kcal	エネルギー 1658kcal	エネルギー 1341kcal
蛋白質	55.3g	蛋白質 56.7g	蛋白質 52.3g	蛋白質 61.5g	蛋白質 59.1g	蛋白質 65.1g	蛋白質 40.8g
食塩相当	12.6g	食塩相当 8.3g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.3g	食塩相当 10.1g	食塩相当 8.7g	食塩相当 8.6g





献立表

	令和08年10月25日(日)		令和08年10月26日(月)		令和08年10月27日(火)		令和08年10月28日(水)		令和08年10月29日(木)		令和08年10月30日(金)		令和08年10月31日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(えのき・白菜)		味噌汁(大根・なめこ)		クリームポタージュ(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(さつま芋・貝割大根)	
	卵とじ		納豆		オムレツ		ハンバーグ		さつま揚げとピーマンの炒め煮		しらす納豆		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		白菜のソテー		カ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		小松菜の和え物		お浸し	
	のり佃煮		みかん缶		ジョア		ふりかけ		たいみそ		千切り沢庵		しば漬	
	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		塩ラーメン		米飯		米飯		《ハロウィン》	
	清し汁(とろろ・葱)		味噌汁(里芋・油揚げ)		味噌汁(ほうれん草・葱)		ミニおにぎり		味噌汁(里芋・揚げ)		味噌汁(豆腐・葱)		米飯	
	ホキの西京焼き風		赤魚のおろし煮		ミートローフ		ぎょうざ		ポークチャップ		あじの蒲焼風		クリームポタージュ	
	小松菜の炒め物		ごま和え		野菜ソテー		浅漬け		豆腐サラダ		じゃが芋のソテー		鶏肉のトマトソースかけ	
	キャベツの和え物		煮物		いんげんの和え物				大根のかにかまあん		青菜のナムル		野菜のコンソメ煮	
	洋梨缶		赤しその実		黄桃缶				フルーツカクテル缶		バナナ		パンプキンサラダ	
15時	ロールケーキ		ようかん(梅)		味噌饅頭		レアチーズムース		バウムクーヘン		マスカットゼリー		(季)かぼちゃプリン	
夕	ゆかりご飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		とろろそば	
	味噌汁(玉葱・わかめ)		清し汁(豆腐・葉大根)		味噌汁(絹厚・えのき)		味噌汁(麩・貝割大根)		味噌汁(チンゲンサイ・えのき)		味噌汁(高野豆腐・かぼちゃ)		ミニおにぎり	
	おでん		鶏肉の葱味噌焼き		さばの漬け焼き		たら煮付け		トリテキ		豆腐野菜ハンバーグ		ハムカツ	
	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		オレンジ	
	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		しそ昆布佃煮		つぼ漬		梅干し		あみ佃煮			
	エネルギー	1388kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1378kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1588kcal
蛋白質	53.3g	蛋白質	61.4g	蛋白質	59.6g	蛋白質	53.9g	蛋白質	55.5g	蛋白質	58g	蛋白質	50.2g	
食塩相当	10.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	10g	食塩相当	10.9g	食塩相当	10.1g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.3g	

