

予定献立表

常食1600

	9月28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁 (じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g ソーセージ炒め 鮭ふりかけ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ)	御飯150g キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け (ソテー・杓) セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁 (花魁)	御飯150g 鯖の蒲焼 (山椒風味) 付け (ニガッリ) さつま揚げの炒めもの デザートムース (ピーチ) 中華スープ	御飯150g チキンの照り焼き 付け (ソテー) ツナサラダ フルーツ (みかん缶) フル果汁	御飯150g 魚のピザ風焼き 付け (ソテー) ブロッコリーのサラダ(卵) キウイムース クリームスープ	御飯150g チキン南蛮 付け(ソテー) セロリのきんぴら フルーツ(杏仁缶) みそ汁	黒米ご飯 ミートローフ(デミタス) 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース アサ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 人参シリシリ 白花豆 すまし汁
おやつ	青りんごゼリー (森永)	エクレア	ベアクリームワッフル (冷)	もみじまんじゅう (こしあん)	エクレア	ココアワッフル (冷)	森永プリン
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ (黄桃缶) みそ汁 (ダシ)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アサ汁	御飯150g チンジャオロース アスパラのお浸し フルーツ (りんご缶) すまし汁 (花魁・杓)	御飯150g 豆腐チャンプルー (豚・ホー) キャベツのサラダ 合わせるゼリー (マカ) みそ汁 (ダシ)	御飯150g 豚肉の南部焼き 付け(ソテー) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 洋梨ムース すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花のナムル キウイムース 味噌汁	御飯150g チンジャオロース 青菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1647 たんぱく質 61.9 脂質 45.9 炭水化物 257.1 食塩相当量 6.5	1697 61.7 51.0 261.0 6.9	1640 62.9 41.8 260.7 7.0	1649 65.6 41.9 263.9 5.9	1873 65.9 66.4 262.0 7.1	1586 62.6 34.6 269.8 7.1	1595 62.9 38.0 261.8 7.1

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	10月5日 (日)	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)
朝食	御飯150g アスパラゲン デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g タマナー炒め のり佃煮 すまし汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g いんげんコンビーフ炒め 洋梨ムース 味噌汁	御飯150g 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁	御飯150g インゲン炒め 梅びしお 味噌汁	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g チキンのごま風味照り焼き 付け(グラッセ) 青菜のお浸し キウイムース すまし汁	御飯150g 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(みかん) 中華スープ	御飯150g 和風豆腐ハンバーグ 付け(ソテー・カリフラワー) 酢の物 デザートムース(バナナ) かきたまスープ	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー 中華スープ	御飯150g 豚肉のブルコギ風 コールスローサラダ デザートムース(ぶどう) きのこスープ	御飯150g アジフライ 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ キウイムース すまし汁	御飯150g 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) 鮭チャンプルー フルーツ(パイナップル) かき玉味噌汁
おやつ	ごまプリン	ドームケーキ(チョコ)	ヨーグルト風クレープ	シフォンケーキ(プレーン)	カルシウムどら焼き	シュークリーム	青リンゴゼリー
夕食	御飯150g 鮭のみりん焼き 付け(ソテーもやし) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーフィリチー 赤メロンムース 味噌汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	御飯150g 魚のマスタード焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ フルーツカクテル 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル野菜あんかけ 白菜のさっぱり和え 合わせゼリー(ピーチ) 赤だし	御飯150g 鶏肉の照り焼き 付け(ソテー) ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚青じそピカタ 付け(ソテーアスパラ) トマトサラダ 赤メロンムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1608 たんぱく質 68.0 脂質 43.8 炭水化物 244.8 食塩相当量 6.4	1653 62.2 45.3 258.4 6.6	1665 60.1 44.8 265.1 7.2	1634 67.0 43.6 253.7 6.5	1655 64.3 41.8 269.6 6.4	1686 62.7 43.8 269.5 7.7	1679 70.2 47.4 255.4 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
朝食	御飯150g スクランブルエッグ デザートムース コンソメスープ	御飯150g 白菜炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	御飯150g 小松菜とハムの炒め やさいふりかけ 味噌汁	御飯150g パパイヤイリチー かつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め デザートムース 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め ヨーグルト 味噌汁
昼食	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	御飯150g 白身魚の香草焼き 付け(ニンジン・タマネギ) 里芋の煮っころがし キウイムース 味噌汁	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) シーザーサラダ フルーツ(洋梨) 味噌汁	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 南瓜のサラダ デザートムース(ぶどう) オクラとコーンのスープ	御飯150g 豚肉スタミナ炒め 菜の花の胡麻和え 赤メロンムース きのこスープ	稲荷寿司 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ メロンゼリー 沖縄そば	御飯150g 親子煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁
おやつ	きなマングェ	野菜と果物ゼリー	スイートポテト	フルーツケーキ(抹茶)2個付け	くわっちーデー モンブランケーキ	やわらかおかき(うす塩)	パナナムース
夕食	御飯150g 豚肉のすき焼き風炒め 和風サラダ(ひじき) フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g ブルコギ 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁	御飯150g しゅうまいの中華風煮込み じゃが芋の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g 鶏肉の塩レモンソテー 付け(からし菜炒め) 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	御飯150g なす味噌炒め もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマヤムスープ	御飯150g 白身魚のきのこあんかけ 青菜の白和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(マツタケ・ミツナ)	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロックリー中華炒め オレンジゼリー コンソメスープ
成分	エネルギー(kcal) 1625 たんぱく質 66.1 脂質 41.9 炭水化物 257.7 食塩相当量 6.1	1632 61.9 43.0 258.9 4.8	1660 54.0 39.0 288.4 7.3	1663 66.3 41.7 264.8 6.7	1839 57.6 64.6 269.8 5.8	1568 62.1 49.1 231.4 7.2	1609 71.9 38.4 255.1 6.0

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	10月19日 (日)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)
朝食	御飯150g ウインナー炒め 梅びしお コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とじ のり佃煮 味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g 野菜炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 やさしいふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(小松菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g 鮭のムニエルトマトソース 付け(ソテー) ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイン缶) 味噌汁	御飯150g 酢豚 付け(ソテー) 千切り炒め(ササミ) デザートムース(イチゴ) とろろのすまし汁	御飯150g チキンのハーブ焼き 付け(ソテー・キャ) 青菜のピーナッツ和え メロンゼリー パンプキンスープ	御飯150g 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クーフィリチー フルーツ(洋梨) すまし汁	御飯150g クリームグラタン ソテー(ブロッコリー) 大根のサラダ うずら豆 コンソメスープ	御飯150g さけのねぎ味噌焼き 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
おやつ	オレンジゼリー	やわらかサブレ(バニラ)	ベアクリームワッフル	レアストロベリーケーキ	さつまいもまんじゅう	クリームチーズ(いちご)2個付	水ようかん
夕食	御飯150g 豆腐入りミートローフ(キャベツソース) 付け(ソテー) キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶) 白味噌汁	御飯150g 豚肉と白菜の中華味噌炒め 大根サラダ デザートムース(メロン) アサ汁	御飯150g 魚の蒲焼風 付け 大根のそぼろあんかけ フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	御飯150g 鯖の梅しそ焼き 付け(パパイア) さつまいものサラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉の柳川風 モーウイの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g チキンのトマト煮 キャベツのゆかり和え りんごゼリー あさり汁	御飯150g 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1569 たんぱく質 62.7 脂質 32.4 炭水化物 271.3 食塩相当量 7.2	1610 69.1 43.7 247.4 6.2	1629 67.1 38.8 265.0 7.8	1798 61.9 57.3 269.6 6.2	1656 66.0 43.9 257.6 6.5	1627 60.1 38.0 274.9 7.7	1596 71.7 38.2 253.4 6.4

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	10月26日 (日)	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g 筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん缶) ワントンスープ	ジューシー 三枚肉の煮付 タロイモ田楽 洋梨ムース 中身汁	御飯150g ポークチャップ ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)	御飯150g カレーライス 豆腐サラダ 洋梨ムース コンソメスープ(特・コ)	御飯150g 魚の磯辺焼き 付け(ブロッコリー・サテ) 人参シリシリ キウィムース すまし汁	御飯150g 魚のソテー(和風おろしソース) 付け(ソテー) いんげんの胡麻和え フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(白菜)	
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)	くず餅風デザート	やわらかサブレ(抹茶)	ミニたいやき	シフォンケーキ(バナナ)	乳菓饅頭	
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 人参ときゅうりのナムル フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚のポーク(オリーブオイル) 付け(マカロニ) ほうれん草の胡麻和え りんごゼリー 味噌汁	御飯150g 豚肉のすきやき風炒め カリフラワーフレンチサラダ デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g チンジャオロース 里芋の煮っころがし 赤メロンムース アーサ汁	
成分	エネルギー(kcal) 1604 たんぱく質 62.9 脂質 38.1 炭水化物 260.6 食塩相当量 7.1	1913 65.5 65.2 278.0 7.1	1522 60.4 34.4 249.1 6.8	1669 60.5 38.1 285.4 6.1	1603 69.1 35.7 262.8 6.2	1579 62.6 32.9 268.7 6.4	

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
