

予定献立表

常食1600

	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)
朝食	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	御飯150g アスパラガ－ 梅びしお 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 カップヨーグルト 味噌汁
昼食	御飯150g チキン南蛮 付け(ソテー) 大根のきんぴら 黒糖ゼリー みそ汁	黒米ご飯 サバの白みそ焼き 付け(ソテー) ゴボウとササミのゴマサラダ デザートムース アサ汁	御飯150g 魚のムニエル(クリームソース) 付け(ソテー・カマクラ) 人参シリシリ 白花豆 卵スープ(コンソメ)	御飯150g 豚肉のごま風味照り焼き 付け(グラッセ) 青菜のお浸し デザートムース(ヨーグルト) 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 牛肉と厚揚げの肉野菜炒め 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) ラタトゥイユ ぶどうゼリー 中華スープ
おやつ	シュークリーム	ココアワッフル(冷)	森永プリン	ごまプリン	やわらかかき(しょうゆ)	ヨーグルト風クレープ	シフォンケーキ(プレーン)
夕食	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 デザートムース(ヨーグルト) すまし汁	御飯150g ピーマンの肉詰め(ケチャップ添え) 付け(グラッセ) 菜の花とパプリカのナムル キウイムース 味噌汁	御飯150g 豚肉と千切りジャガイモの中華炒め 青菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁	御飯150g ハサのみりん焼き 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(オレンジ) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーフィリチー 青リンゴゼリー 味噌汁	御飯150g 魚の竜田揚げ 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
成分	エネルギー(kcal) 1772 たんぱく質 62.0 脂質 56.1 炭水化物 261.9 食塩相当量 7.1	1695 62.3 54.4 254.9 6.7	1632 64.7 39.0 267.4 7.1	1603 65.4 44.9 245.5 6.9	1591 58.7 41.9 252.6 6.8	1651 59.2 42.7 264.3 6.5	1604 66.3 40.8 252.3 6.7

◎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8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)
朝食	御飯150g 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁 牛乳	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	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
昼食	御飯150g 魚のムニエル（たらこマヨネーズ） 付け（ソテー） 鶏肉と厚揚げの煮付 デザートムース(ぶどう) きのこスープ	御飯150g 白身魚の南蛮漬け カリフラワーサラダ 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) 麩チャンプルー オレンジゼリー かき玉味噌汁	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	御飯150g 豚肉プルコギ風 里芋の煮っころがし 合わせるゼリー（杏仁） 味噌汁	御飯150g カレーライス 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 付け（ソテー） 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
おやつ	ドームケーキ(苺)	ヒラヤーチ	柿のゼリー	きなマンジェ	コーヒー牛乳プリン	スイートポテト	カルシウムどら焼き
夕食	御飯150g 鶏肉のガリ甘酢あんかけ いとこ煮 合わせるゼリー(ピーチ) 赤だし	御飯150g 豚肉の甘辛生姜焼き 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 フルーツ（黄桃） すまし汁	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(パイン) 味噌汁	御飯150g 魚のみぞれ煮 付け（ニラ、ツリリリ） 酢の物 ストロベリーゼリー すまし汁	御飯150g 麻婆豆腐 ひじきとささみのゴマサラダ 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 リンゴムース 味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1743 たんぱく質 69.8 脂質 46.6 炭水化物 273.8 食塩相当量 6.4	1661 65.9 46.8 254.7 6.4	1651 67.2 44.0 255.7 6.6	1657 66.5 45.0 257.9 6.2	1649 61.5 38.8 272.1 5.7	1688 60.0 42.9 280.9 7.0	1684 67.0 41.3 269.8 7.0

◎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15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)
朝食	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 たいみそ 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g ウインナー炒め 梅びしお コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とし のり佃煮 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め 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
昼食	御飯150g 八宝菜 アスパラのお浸し フルーツ（洋梨缶） わかと卵の中華スープ	稻荷寿司 魚の西京焼き 付け(ソテー) 鶏の五目煮 りんごムース 沖縄そば	御飯150g 親子煮 はりはりサラダ フルーツ（黄桃） 味噌汁	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 ナスと豚肉のオイスターソース炒め ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイン缶) 味噌汁	御飯150g かつとし煮 千切り炒め（サマゲ） 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
おやつ	くわっちいーデイ 秋の味覚プリンパフェ	やわらかおかき(うす塩)	バナナムース	オレンジゼリー	やわらかサブレ（バニラ）	和風黒糖ムース（冷）	げんまい
夕食	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマ玉スープ	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け（ソテー・カリフラワー） 青菜の白和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(タマネギ)	御飯150g 鯵の香草チーズ 焼き 付け ブロッコリーの中華炒め オレンジゼリー コンソメスープ	御飯150g 豆腐入りミートローフ（ケチャップソース） 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 鮭のムニエルトマトソース 付け(ソテー) 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（パパイヤ） さつま芋のサラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1609 たんぱく質 63.5 脂質 40.3 炭水化物 254.9 食塩相当量 7.3	1551 65.4 47.2 228.0 6.9	1640 69.0 40.4 260.9 6.7	1569 62.3 32.3 271.8 6.8	1599 68.3 42.6 247.4 5.8	1906 69.9 58.0 291.4 6.6	1745 59.7 51.6 270.9 6.1

◎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22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)
朝食	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 やさいふりかけ 味噌汁	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 カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g いんげん炒め ふりかけ 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
昼食	御飯150g 魚のガーリック醤油焼き 付け(からし菜炒め) クーブイリチー フルーツ(洋梨) すまし汁	御飯150g クリームシチュー 大根のサラダ うずら豆 コンソメスープ	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け(炒め) しゅうまい フルーツ(黄桃) すまし汁	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	麦ごはん 白身魚フライ 付け(ソテー) おろしと長芋の酢の物 洋梨ムース 豆乳汁	御飯150g チンジャオロース 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 ポークチャップ ほうれん草の胡麻和え デザートムース(イチゴ) クラムチャウダースープ
おやつ	さつまいもまんじゅう	ソフトクレープ(苺)	きなマンジェ	アイス風デザート(ストロベリー)	ババロア	やわらかおかき(コボシ)	ソフトクレープ(いちご)
夕食	御飯150g 豚肉の柳川風 ミモザサラダ(ブロッコリー) デザートムース(パイ) 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 りんごゼリー 赤だし	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	御飯150g 魚の煮付け(里芋) 豚肉とキャベツのソテー デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g ポテトグラタン 人参ときゅうりのナムル メロンゼリー 中華スープ	御飯150g あんかけかに玉風 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 魚のピカタ(パセリマヨネーズ) 付け(マカロニ) 大根と牛肉の洋風煮 アセロラゼリー 味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1669 たんぱく質 66.8 脂質 46.2 炭水化物 256.9 食塩相当量 6.8	1690 64.0 42.3 274.7 7.1	1581 69.8 39.6 247.6 6.4	1528 64.4 34.7 247.3 6.7	1761 64.7 52.0 270.7 7.2	1506 61.3 34.7 243.3 7.0	1709 65.3 46.9 266.5 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29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)				
朝食	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	御飯150g コンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁				
昼食	御飯150g 魚の磯辺焼き 付け(ブロッコリー・ソテー) 人参シリシリ 青リンゴゼリー 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) しゅうまい フルーツ (黄桃缶) コンソメスープ (白菜)	御飯150g 鶏のグリル (ガーリックトマトソース) 付け (ソテー・アスパラ) 大豆サラダ デザートムース (バナナ) すまし汁				
おやつ	シフォンケーキ (バナナ)	乳菓饅頭	ハワイアンデザート				
夕食	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 ホイコーロー 里芋の田楽 フルーツ (パイ) アーサ汁	御飯150g 白身魚のムニエル ミモザサラダ (ブリッコリー) フルーツ (お酢) さつまいもの味噌汁				
成分	エネルギー(kcal) 1595 たんぱく質 67.7 脂質 32.9 炭水化物 266.6 食塩相当量 6.0	1684 64.4 35.4 286.9 6.7	1569 65.3 41.7 245.2 5.8				

◎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。