



週間献立表



	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2日(日)
朝	御飯 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 厚焼きにまご ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 リーゼンツ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじき炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン ツナソテー シヤム 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 肉豆腐 トマトのさっぱり和え 漬物 すまし汁	御飯 魚南蛮(ホキ) ブロッコリーの生姜和え フルーツ みそ汁	御飯 豚肉の焼肉炒め 焼売 果物 みそ汁	御飯 麦ごはん 牛肉の卵とじ とろろ芋 果物 みそ汁	御飯 魚の揚げおろし煮(サバ) ごぼうの炒め物 漬物 味噌汁	赤飯 鶏肉の炊き合せ 茶碗蒸し 胡瓜の酢の物 味噌汁	卵とじうどん ふわふわ揚げ 和え物 おにぎり
夕	御飯 魚の塩焼き(サバ) ひじきの煮物 果物 みそ汁	御飯 鶏肉のゴマだれかけ さつまいもの蜜煮 漬物 すまし汁	御飯 魚の竜田焼き(イ) 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚の葱みそ焼(イ) マカロニサラダ 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のチーズ焼き 青菜とハムのソテー 果物 コンソメスープ	御飯 魚のごま漬焼(イ) なすのオイスター炒め 漬物 すまし汁	御飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 果物 味噌汁
日計	1人分 1624kcal タバコ 68.4g 脂質 34.4g 食繊維 12.4g 鉄 8.7mg 食塩相 6.1g	1人分 1505kcal タバコ 63.0g 脂質 31.0g 食繊維 10.1g 鉄 7.0mg 食塩相 6.7g	1人分 1591kcal タバコ 65.8g 脂質 34.2g 食繊維 7.6g 鉄 8.2mg 食塩相 6.3g	1人分 1705kcal タバコ 69.1g 脂質 38.3g 食繊維 10.4g 鉄 9.7mg 食塩相 7.4g	1人分 1636kcal タバコ 62.8g 脂質 41.6g 食繊維 12.9g 鉄 13.7mg 食塩相 6.5g	1人分 1495kcal タバコ 64.7g 脂質 28.6g 食繊維 13.5g 鉄 7.9mg 食塩相 6.9g	1人分 1558kcal タバコ 50.1g 脂質 36.6g 食繊維 15.6g 鉄 7.0mg 食塩相 7.1g





週間献立表



	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南蛮と豚肉の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 ゆず ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいもの胡麻煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 肉詰めいなり みそ 味噌汁 乳製品	キャロットパン 肉団子のクリーム煮 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 揚げ鶏のネギソースかけ 白菜の中華炒め 漬物 みそ汁	御飯 かに玉 春巻き 果物 みそ汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホタテ) ジャーマンポテト 果物 みそ汁	かしわそば 野菜の焼き浸し ちくわの石焼揚げ おにぎり	御飯 鶏肉のみそ焼き 大根とさつま揚げの煮物 漬物 かき揚げ汁	御飯 カンクリームフロック 果物 二色酢の物 味噌汁	御飯 豚玉煮 ゆかり和え 果物 みそ汁
夕	御飯 魚の煮付け(ソイ) 里芋と鶏肉のバター醤油炒め 果物 味噌汁	御飯 魚の照り焼き(サバ) 彩りソテー 漬物 みそ汁	御飯 鶏のみそ酢かけ 春雨炒め 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の甘辛焼き マカロニサラダ 果物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 中華和え 果物 味噌汁	御飯 チキンのレモン蒸し ツナとブロッコリーの炒め物 漬物 みそ汁	御飯 魚のマヨネーズ焼(ソイ) スタッフイントウの炒め物 漬物 すまし汁
日計	1人分:1533kcal タバコ:64.1g 脂質:20.0g 食繊維:11.7g 鉄:7.2mg 食塩相:7.2g	1人分:1581kcal タバコ:62.9g 脂質:39.9g 食繊維:10.0g 鉄:9.0mg 食塩相:6.9g	1人分:1632kcal タバコ:65.7g 脂質:34.7g 食繊維:15.1g 鉄:7.7mg 食塩相:6.3g	1人分:1682kcal タバコ:65.4g 脂質:42.1g 食繊維:8.2g 鉄:7.2mg 食塩相:7.8g	1人分:1632kcal タバコ:61.7g 脂質:38.6g 食繊維:14.0g 鉄:7.6mg 食塩相:6.5g	1人分:1552kcal タバコ:59.9g 脂質:30.5g 食繊維:10.1g 鉄:6.6mg 食塩相:6.5g	1人分:1602kcal タバコ:59.1g 脂質:45.2g 食繊維:10.2g 鉄:6.1mg 食塩相:7.4g





週間献立表



	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	御飯 マカロニソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 かんもの含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 厚焼きたまご みそ 味噌汁 乳製品	パン ジャーマンポテト シヤム 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 魚と根菜の揚げ漬け 高野豆腐の含め煮 フルーツ 味噌汁	(サバ) ショウウラーメン シウマイ 和え物 おにぎり	御飯 スパニッシュオムレツ しほれん草のきのこ炒め 果物 ビーフシチュー	御飯 チキン南蛮 小松菜の生姜和え 漬物 みそ汁	御飯 ハンバーグ〜デミグラスソース〜 ドレッシング和え 果物 コンソメスープ	きのこ御飯 天ぷら 炊き合わせ 焼茄子 赤だし	御飯 魚の五目あんかけ(サバ) マヨ和え 漬物 みそ汁
夕	御飯 鶏肉の和風ソースかけ 漬物 辛子マヨネーズ和え すまし汁	御飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのポン酢和え 漬物 みそ汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 人参金平 漬物 みそ汁	御飯 魚の味噌だけかつ(ソイ) 南瓜の煮物 果物 あまし汁	御飯 魚の南部焼き(ソイ) 大豆の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の煮物 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉の塩巻焼き 大根の煮物 フルーツ 味噌汁
日計	1人分 -1732kcal タバコ:66.3g 脂質:47.6g 食繊維:15.4g 鉄:8.0mg 食塩相:6.7g	1人分 -1508kcal タバコ:55.6g 脂質:32.1g 食繊維:9.6g 鉄:6.6mg 食塩相:7.4g	1人分 -1699kcal タバコ:61.3g 脂質:45.3g 食繊維:12.2g 鉄:8.1mg 食塩相:7.0g	1人分 -1662kcal タバコ:63.9g 脂質:43.8g 食繊維:10.1g 鉄:8.5mg 食塩相:6.3g	1人分 -1618kcal タバコ:66.6g 脂質:39.2g 食繊維:14.8g 鉄:8.9mg 食塩相:7.3g	1人分 -1500kcal タバコ:60.4g 脂質:25.7g 食繊維:13.3g 鉄:7.3mg 食塩相:7.7g	1人分 -1605kcal タバコ:59.1g 脂質:42.9g 食繊維:15.0g 鉄:6.7mg 食塩相:6.8g





週間献立表



	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝	御飯 肉団子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜のソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ビーマンバー みそ 味噌汁 乳製品	パン 野菜の洋風煮 ジュレ 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 魚の竜田揚げ(サバ) 里芋の煮物 フルーツ みそ汁	ちんぽん 春巻き マセドアンサラダ おにぎり	御飯 鶏ピカタ 漬物 柚香和え すまし汁	御飯 魚のフリリス(ホキ) 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	チキンカレー 薬味 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の炒め物 漬物 みそ汁	さつまいも御飯 干草焼き 肉じゃが フルーツ みそ汁
夕	御飯 豚肉の味噌炒め キャベツの和え物 漬物 すまし汁	御飯 ミートボールの酢豚風 和風サラダ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の梅かつお焼(イイ) さつまいも金平 フルーツ 味噌汁	御飯 メンチカツ 大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の蔥炒め ピーナツ和え フルーツ みそ汁	御飯 魚の石焼(イイ) 筑前煮 果物 すまし汁	御飯 (ホキ) 魚のムニエルソ酢バター カリフラワーのかに風味あんかけ 漬物 赤だし
日計	1人分 -1588kcal タバコ:63.9g 脂質:35.0g 食繊維:9.9g 鉄:8.5mg 食塩相:7.0g	1人分 -1801kcal タバコ:44.7g 脂質:51.6g 食繊維:12.6g 鉄:5.6mg 食塩相:7.7g	1人分 -1514kcal タバコ:64.6g 脂質:24.8g 食繊維:12.6g 鉄:8.4mg 食塩相:6.3g	1人分 -1681kcal タバコ:53.6g 脂質:41.9g 食繊維:10.6g 鉄:7.4mg 食塩相:7.0g	1人分 -1633kcal タバコ:59.5g 脂質:44.8g 食繊維:17.0g 鉄:9.8mg 食塩相:7.7g	1人分 -1541kcal タバコ:62.0g 脂質:27.9g 食繊維:10.1g 鉄:7.4mg 食塩相:7.0g	1人分 -1588kcal タバコ:53.4g 脂質:53.1g 食繊維:11.3g 鉄:6.6mg 食塩相:6.8g





週間献立表



	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝	御飯 さつまいもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 エビとスナップエンドウの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 花野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 さつまいもと豚肉の甘辛炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 焼きちくわと野菜炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン ナスのソテー シシトウ 野菜スープ 乳製品
昼	いじき御飯 魚の煮付け(サバ) 果物 オクラのかか和え 味噌汁	御飯 ミックスフライ 厚揚げの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 糸揚げ 煮物 酢の物 すまし汁	肉そば (玉ねぎの和え物) 揚げ餃子 おにぎり	御飯 魚のみそ漬焼き(サバ) 漬物 胡麻和え すまし汁	御飯 揚げ魚の甘酢あん(ホタテ) もやし炒め 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物 みそ汁
夕	御飯 豚肉の粗挽きマスタード焼 なすの味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏の照り焼き 里芋の煮っころがし 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ 切り干し大根の炒め煮 フルーツ みそ汁	御飯 親子煮 わさび和え フルーツ 味噌汁	御飯 ハンバーグ ケチャップソース ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 糸揚げのグリル 胡瓜の梅肉和え 果物 味噌汁	御飯 鶏肉の幽庵焼 じゃが芋の煮物 漬物 味噌汁
日計	1人分 -1664kcal タンパク:62.5g 脂質:40.5g 食繊維:11.2g 鉄:7.0mg 食塩相:7.2g	1人分 -1663kcal タンパク:65.4g 脂質:42.9g 食繊維:12.4g 鉄:9.4mg 食塩相:6.2g	1人分 -1738kcal タンパク:58.8g 脂質:43.2g 食繊維:10.4g 鉄:7.9mg 食塩相:6.8g	1人分 -1610kcal タンパク:64.6g 脂質:33.7g 食繊維:13.7g 鉄:8.7mg 食塩相:8.1g	1人分 -1585kcal タンパク:57.5g 脂質:40.0g 食繊維:9.5g 鉄:7.6mg 食塩相:7.6g	1人分 -1504kcal タンパク:59.7g 脂質:32.0g 食繊維:7.2g 鉄:7.4mg 食塩相:6.2g	1人分 -1531kcal タンパク:52.9g 脂質:40.5g 食繊維:13.4g 鉄:6.7mg 食塩相:6.4g





週間献立表



10月31日(月)							
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 みそ 味噌汁 乳製品						
昼	カレーピラフ 豚肉の塩たれ炒め ごぼうのレモン煮 果物 コンビスター70						
夕	御飯 魚の青菜飯かけ(いり) 大根と油揚げのゴマ和え 漬物 みそ汁						
日 計	エネルギー:1639kcal タンパク:63.7g 脂質:38.0g 食繊維:12.2g 鉄:13.9mg 食塩相:6.9g						

