



週間献立表



	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 鶏団子と野菜の生姜炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきと大豆の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 回鍋肉 茶碗蒸し フルーツ かぶのスープ	チキンカレー 葉味 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のネギソース 南瓜のハムソテー 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	御飯 魚のコーンマヨ焼き ベーコンビーンズ フルーツ コンソメスープ	かしわそば れんこんのバターソテー 水菜ともやしのみわさび和え おにぎり	御飯 魚の天ぷら ハムとポテトのソテー たまねぎとワカメの和風サラダ すまし汁	赤飯 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の胡麻和 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のしそ焼き もやしとささみの塩炒め オクラ酢の物 味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰めフライ 根菜の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 きゃべつと竹輪の和え物 フルーツ 中華スープ	御飯 肉じゃが 切干し大根のごま炒め スパゲティサラダ 味噌汁	御飯 魚の黄身焼き 大根のかか煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース パンプキンサラダ フルーツ 中華スープ	御飯 魚のきのこあんかけ 漬物 香り and え すまし汁
日計	1食分:1511kcal 糖質:59.8g 脂質:34.4g 食繊維:8.9g 鉄:4.4mg 食塩相:6.8g	1食分:1612kcal 糖質:45.3g 脂質:44.5g 食繊維:13.8g 鉄:4.5mg 食塩相:7.1g	1食分:1495kcal 糖質:59.3g 脂質:37.3g 食繊維:10.7g 鉄:5.4mg 食塩相:5.9g	1食分:1711kcal 糖質:54.7g 脂質:49.6g 食繊維:17.8g 鉄:5.0mg 食塩相:7.4g	1食分:1588kcal 糖質:59.9g 脂質:40.3g 食繊維:6.8g 鉄:3.9mg 食塩相:6.9g	1食分:1564kcal 糖質:58.4g 脂質:40.0g 食繊維:14.8g 鉄:4.0mg 食塩相:6.1g	1食分:1505kcal 糖質:62.0g 脂質:36.6g 食繊維:13.9g 鉄:4.7mg 食塩相:6.7g





週間献立表



	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝	御飯 なすと鶏肉の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚の幽庵焼(魚) 野菜とさつま揚げの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 エビフライ・ホタテフライ 切干大根のさっぱりサラダ フルーツ コンソメスープ	親子丼 チンゲン菜としめじのソテー フルーツ 味噌汁	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 魚のムニエル(ホキ) なすのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 メンチカツ甘辛ダレ 大根金平 漬物 味噌汁	御飯 松風焼き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 ハンバーグ ウインナーとブロッコリーのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース(赤魚) かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根とちくわの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンとえのきオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル コマだれソース フルーツ わかめスープ	御飯 魚のおろしがけ(赤魚) いんげんのバター醤油焼き 漬物 すまし汁
日計	1食分:1749kcal タンパク:54.1g 脂質:56.8g 食繊維:10.8g 鉄:4.9mg 食塩相:7.5g	1食分:1570kcal タンパク:59.5g 脂質:37.7g 食繊維:12.9g 鉄:4.6mg 食塩相:7.4g	1食分:1593kcal タンパク:52.0g 脂質:32.4g 食繊維:10.9g 鉄:4.6mg 食塩相:6.8g	1食分:1664kcal タンパク:56.2g 脂質:45.0g 食繊維:10.3g 鉄:4.2mg 食塩相:6.7g	1食分:1568kcal タンパク:47.6g 脂質:42.0g 食繊維:12.4g 鉄:5.9mg 食塩相:6.6g	1食分:1604kcal タンパク:53.5g 脂質:41.5g 食繊維:12.7g 鉄:4.9mg 食塩相:6.7g	1食分:1645kcal タンパク:61.9g 脂質:53.6g 食繊維:11.2g 鉄:5.5mg 食塩相:7.2g



LEOC



週間献立表



	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンとウィンナーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン 南瓜の豆乳煮 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の味噌煮(サバ) なすのオイスター炒め 漬物 かきたま汁	そば 貝だくさん厚焼玉子 スナップエンドウのマネズミ和え おにぎり	豚丼 ブロッコリーとえびとアボカド フルーツ 味噌汁	御飯 チキン南蛮 漬物 もやし胡麻風味和え 味噌汁	御飯 白身魚フライのトマトソースかけ 漬物 キャベツのマスタードサラダ コンソメスープ	御飯 味噌カツ いんげんとささみの炒め物 フルーツ すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼 漬物 胡瓜のごまサラダ そうめん汁	御飯 チーズコロッケ いんげんとしめじのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉のごま漬焼 春雨の炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼 れんこんと茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 かに玉風 いんげんのソテー フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁
日計	1人分:1593kcal 糖質:59.9g 脂質:44.9g 食繊維:9.5g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g	1人分:1536kcal 糖質:47.7g 脂質:39.1g 食繊維:11.7g 鉄:4.0mg 食塩相:6.7g	1人分:1588kcal 糖質:59.2g 脂質:40.8g 食繊維:5.4g 鉄:3.7mg 食塩相:5.8g	1人分:1489kcal 糖質:56.1g 脂質:34.2g 食繊維:10.5g 鉄:5.4mg 食塩相:7.0g	1人分:1597kcal 糖質:58.3g 脂質:44.8g 食繊維:9.1g 鉄:5.9mg 食塩相:7.4g	1人分:1599kcal 糖質:54.8g 脂質:42.4g 食繊維:14.6g 鉄:5.0mg 食塩相:6.5g	1人分:1615kcal 糖質:62.3g 脂質:48.6g 食繊維:10.9g 鉄:6.5mg 食塩相:7.1g



LEOC



週間献立表



	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
朝	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ポテトとウィンナーのソテー シム マカロニスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き スパゲティソテー フルーツ 豚汁	味噌ラーメン 焼売 フルーツ おにぎり	御飯 <small>(きのこ炊き込みごはん)</small> 豚肉と野菜の炒め物 カボチャサラダ フルーツ すまし汁	御飯 魚の菜種焼き(ホキ) 小鉢 漬物 味噌汁	御飯 おでん きゅうりの酢のもの フルーツ 味噌汁	チキンカレー 薬味 ミモササラダ ヨーグルト	御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ 大根の葛煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 漬物 カリフラワーサラダ すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 エビカツ 小松菜のバター醤油炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのツナ炒め フルーツ 茶そば汁	御飯 中華風炒り卵 漬物 春雨の和え物 中華スープ	御飯 秋の炊き合わせ カリフラワーの塩昆布和え フルーツ 味噌汁	御飯 魚のチーズ焼(ホキ) れんこんの洋風ソテー フルーツ コンソメスープ
日計	I補給:-1615kcal タバク:-57.2g 脂質:44.6g 食繊維:7.7g 鉄:3.4mg 食塩相:6.6g	I補給:-1572kcal タバク:-60.8g 脂質:32.2g 食繊維:12.2g 鉄:5.1mg 食塩相:8.8g	I補給:-1664kcal タバク:-60.0g 脂質:43.3g 食繊維:12.8g 鉄:6.1mg 食塩相:6.9g	I補給:-1525kcal タバク:-61.2g 脂質:36.0g 食繊維:14.2g 鉄:4.5mg 食塩相:6.2g	I補給:-1631kcal タバク:-49.0g 脂質:47.3g 食繊維:10.2g 鉄:5.8mg 食塩相:6.8g	I補給:-1574kcal タバク:-52.6g 脂質:34.0g 食繊維:12.2g 鉄:4.5mg 食塩相:7.8g	I補給:-1518kcal タバク:-50.6g 脂質:38.1g 食繊維:14.1g 鉄:4.5mg 食塩相:8.3g



LEOC



週間献立表

	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜ときのこの中華炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	パン レンコンの明太マヨ炒め コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚の南蛮漬(サバ) かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	シソ梅ごはん 鶏肉のくわ焼 揚げだし豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 サーモンフライ&コロケ 漬物 スパゲッティ&サラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 漬物 胡瓜の梅和え すまし汁	かき揚げうどん イゲソのもろみ味噌かけ フルーツ おにぎり	御飯 豚肉の五目炒め 春巻き 中華風冷奴 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 漬物 おくらのごま和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のチリソース 漬物 ビーンズサラダ 中華スープ	御飯 干草焼き 漬物 蓮根とひじきのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 肉じゃが 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ
日計	1人分:1545kcal 卵白ク:62.0g 脂質:33.8g 食繊維:12.1g 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	1人分:1692kcal 卵白ク:67.8g 脂質:51.4g 食繊維:10.6g 鉄:5.6mg 食塩相:7.3g	1人分:1836kcal 卵白ク:58.5g 脂質:57.8g 食繊維:13.6g 鉄:5.6mg 食塩相:6.7g	1人分:1538kcal 卵白ク:62.7g 脂質:35.8g 食繊維:9.5g 鉄:4.5mg 食塩相:7.1g	1人分:1670kcal 卵白ク:43.4g 脂質:46.7g 食繊維:13.2g 鉄:7.3mg 食塩相:6.5g	1人分:1577kcal 卵白ク:59.4g 脂質:41.0g 食繊維:7.9g 鉄:5.2mg 食塩相:6.9g	1人分:1541kcal 卵白ク:52.4g 脂質:40.2g 食繊維:12.6g 鉄:3.4mg 食塩相:8.2g





週間献立表



	10月30日(月)	10月31日(火)					
朝	御飯 茄子とピーマンの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品					
昼	かつ丼 ひじきの炒め煮 フルーツ すまし汁	【ハロウィンメニュー】 バターライス 南瓜のクリームシチュー 彩りサラダ フルーツ コンソメスープ					
夕	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼 さつまいもの甘煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁					
日 計	1人分 :1597kcal 刻パク:50.7g 脂質 :41.9g 食繊維:11.0g 鉄 :9.6mg 食塩相:7.1g	1人分 :1578kcal 刻パク:59.5g 脂質 :38.2g 食繊維:11.6g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.1g					

