



週間献立表



	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	みそかつ丼 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え 赤だし	御飯 鶏肉の塩麹焼き 大根の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	赤飯 豚の生姜焼 冬瓜の葛煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のきじ焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 味噌汁	きつねうどん 竹輪の変わり揚げ トマトと玉葱のツナ和え おにぎり	牛丼 アジ大葉フライ 法蓮草 胡麻和え 味噌汁
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 フルーツ 味噌汁	御飯 かに玉風 もやし中華煮 中華風冷奴 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし ほうれん草の柚香和え すまし汁	御飯 鶏肉のグリルにオリーブ カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 白菜の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁
日計	1人1日:1718kcal タンパク質:52.0g 脂質*:54.3g 食繊維:9.7g 鉄 :5.1mg 食塩相:7.4g	1人1日:1523kcal タンパク質:58.5g 脂質*:33.6g 食繊維:7.2g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.6g	1人1日:1727kcal タンパク質:55.1g 脂質*:50.5g 食繊維:16.9g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.7g	1人1日:1516kcal タンパク質:61.5g 脂質*:38.4g 食繊維:10.6g 鉄 :7.4mg 食塩相:6.6g	1人1日:1485kcal タンパク質:57.0g 脂質*:31.5g 食繊維:7.9g 鉄 :3.8mg 食塩相:6.6g	1人1日:1565kcal タンパク質:43.9g 脂質*:41.5g 食繊維:9.0g 鉄 :2.8mg 食塩相:6.6g	1人1日:1703kcal タンパク質:59.2g 脂質*:54.6g 食繊維:16.7g 鉄 :4.2mg 食塩相:7.3g



LEOC



週間献立表



	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 ピーマンの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜の煮浸し たいみじ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の煮物 梅ひしお 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 里芋の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン 野菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 五目卵焼き(小鉢) チキン南蛮 フルーツ けんちん汁	中華丼 焼売 棒々鶏風和えもの わかめスープ	御飯(きのこの炊き込み) 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し なめ茸和え すまし汁	御飯 牛肉のフルコギ風 タイ風冷シャブサラダ フルーツ ワカメスープ	そば 貝たくさん厚焼玉子 小松菜煮浸し いなりずし	御飯 チキンカツ ブロッコリーサラダ フルーツ クリームシチュー	御飯 サバの味噌煮 きゅうりの酢のもの フルーツ 貝汁
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 がんもの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 キャベツのコママヨ和え 漬物 中華スープ	御飯 チキンピカタ かぶの豆乳煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のしょうが餡かけ 茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き キャベツの炒めもの 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	1679kcal タンパク質:56.0g 脂質*:53.9g 食繊維:8.8g 鉄:5.9mg 食塩相:7.3g	1672kcal タンパク質:55.7g 脂質*:44.5g 食繊維:9.9g 鉄:5.0mg 食塩相:6.7g	1644kcal タンパク質:58.7g 脂質*:49.9g 食繊維:8.9g 鉄:5.4mg 食塩相:6.7g	1511kcal タンパク質:61.3g 脂質*:37.6g 食繊維:9.1g 鉄:7.3mg 食塩相:5.8g	1454kcal タンパク質:54.0g 脂質*:27.3g 食繊維:10.8g 鉄:4.8mg 食塩相:6.4g	1487kcal タンパク質:51.3g 脂質*:34.1g 食繊維:9.6g 鉄:3.6mg 食塩相:6.9g	1628kcal タンパク質:52.7g 脂質*:52.9g 食繊維:16.2g 鉄:5.3mg 食塩相:7.3g



LEOC



週間献立表



	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅かしお 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	シシリアンライス 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ きのこスープ	キーマカレー 薬味 コールスローサラダ チキンカツ ヨーグルト	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き おでん 漬物 味噌汁	ソース焼きそば シューマイ フルーツ 中華スープ おにぎり	秋桜祭 御祝弁当	御飯 ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト スパゲッティサラダ コーンスープ	けんちんうどん 茄子の胡麻味噌かけ いなりずし 小松菜のお浸し
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとカニカママヨ和え 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の揚げ煮 いんげんのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 野菜ときのこのガーリック炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 筑前煮 白菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ピーマンの炒めもの 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ いんげんの炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1人1食あたり:1528kcal タンパク質:60.3g 脂質:39.6g 食繊維:9.7g 鉄:4.7mg 食塩相当量:6.0g	1人1食あたり:1634kcal タンパク質:49.5g 脂質:49.1g 食繊維:7.2g 鉄:4.3mg 食塩相当量:7.1g	1人1食あたり:1517kcal タンパク質:51.4g 脂質:34.9g 食繊維:9.7g 鉄:4.0mg 食塩相当量:7.1g	1人1食あたり:1794kcal タンパク質:58.8g 脂質:53.2g 食繊維:11.2g 鉄:4.0mg 食塩相当量:7.4g	1人1食あたり:1638kcal タンパク質:49.0g 脂質:41.7g 食繊維:13.0g 鉄:5.0mg 食塩相当量:6.7g	1人1食あたり:1563kcal タンパク質:47.1g 脂質:48.6g 食繊維:10.8g 鉄:6.3mg 食塩相当量:6.6g	1人1食あたり:1718kcal タンパク質:50.2g 脂質:59.3g 食繊維:10.4g 鉄:6.4mg 食塩相当量:7.2g



LEOC



週間献立表



	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 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 白菜の炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 アジフライ ニラ豚 ゴマ豆腐 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 和風きのこスパゲティー フルーツ 味噌汁	御飯 中華風炒り玉子 豚シャブサラダ フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉ときのこのくず煮 茶碗蒸し キャベツの浅漬け 味噌汁	豚丼 野菜のガーリック炒め 白菜のさっぱり和え 味噌汁	スパゲティミートソース ポテトサラダ キャベツと玉子のソテー パン	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 白身フライ 炒り豆腐 漬物 すまし汁	御飯 豚キムチ炒め なすの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とウィンナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の甘辛焼 南瓜いとし煮 漬物 味噌汁	御飯 チキンのバター醤油かけ ピーマンのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁
日計	エネルギー:1655kcal タンパク質:53.1g 脂質:46.4g 食繊維:13.5g 鉄:5.8mg 食塩相当量:7.9g	エネルギー:1670kcal タンパク質:60.7g 脂質:45.3g 食繊維:7.8g 鉄:4.4mg 食塩相当量:7.6g	エネルギー:1894kcal タンパク質:56.3g 脂質:73.2g 食繊維:10.5g 鉄:4.4mg 食塩相当量:6.7g	エネルギー:1537kcal タンパク質:60.4g 脂質:39.4g 食繊維:7.2g 鉄:7.1mg 食塩相当量:7.3g	エネルギー:1535kcal タンパク質:61.8g 脂質:33.0g 食繊維:11.0g 鉄:5.0mg 食塩相当量:6.7g	エネルギー:1572kcal タンパク質:55.5g 脂質:40.8g 食繊維:12.9g 鉄:5.4mg 食塩相当量:6.4g	エネルギー:1714kcal タンパク質:57.3g 脂質:49.0g 食繊維:11.3g 鉄:6.2mg 食塩相当量:6.9g



LEOC



週間献立表



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 はんぺん煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	
昼	御飯 チキンピカタ ホット フルーツ コーンスープ	ホーフカレー コールスローサラダ 自身フライ ヨーグルト	塩味ラーメン カニ玉 豆腐と海藻サラダ おにぎり	御飯 魚の煮付け もやしの炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 メンチカツ じゃが芋の甘辛煮 いんげんと玉ねぎのサラダ 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 カボチャサラダ・エビフライ フルーツ/	
夕	御飯 魚のムニエル 大根の味噌バター炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚の野菜餡かけ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の菜種焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	
日計	1人1食:1547kcal タンパク質:55.9g 脂質*:39.1g 食繊維:10.3g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.0g	1人1食:1466kcal タンパク質:58.0g 脂質*:34.0g 食繊維:10.6g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.6g	1人1食:1554kcal タンパク質:52.6g 脂質*:35.5g 食繊維:9.4g 鉄 :4.0mg 食塩相:8.8g	1人1食:1430kcal タンパク質:50.4g 脂質*:33.9g 食繊維:11.1g 鉄 :7.7mg 食塩相:7.1g	1人1食:1719kcal タンパク質:54.4g 脂質*:48.5g 食繊維:12.1g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.7g	1人1食:1642kcal タンパク質:56.3g 脂質*:46.0g 食繊維:12.9g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.7g	



LEOC