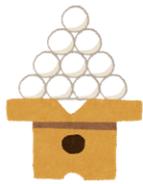




週間献立表



	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)
朝食	ごはん がんもの煮物 白菜のゆかり和え 梅干し みそ汁	ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜のポン酢和え えびみそ みそ汁	ごはん じゃが芋の炒め物 卵豆腐 ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜炒め煮 しば漬け みそ汁	ごはん はんぺんの煮物 ほうれん草おかか和え たいみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ オクラの和え物 パンフキンスープ	ごはん 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き フロッキーソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 煮込みハンバーグ カリフラワーのソテー ミモザサラダ 野菜スープ	ごはん あじの七味焼き かぶの土佐煮 カニマヨサラダ みそ汁	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かにしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	ごはん ミートローフ 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁	ごはん 松風焼き 里芋の煮物 もやしの和風サラダ お吸い物
おやつ	いちごババロア	手作りココア蒸しパン	チョコパン	バナナムース	吹雪饅頭	セレクト	カスタードケーキ
夕食	麦ごはん ぶりの山椒焼き じゃが芋の含め煮 うぐいす豆 黄桃缶	ごはん 赤魚粕漬け焼き なすの味噌炒め 金時豆 りんご缶	ごはん 牛肉コロッケ ぜんまい煮 つぼ漬け 白桃缶	ごはん ほっけの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 昆布豆 みかん缶	ごはん 黄金カレーの煮付け れんこんきんぴら 赤しその実漬け パイ缶	ごはん 親子煮 白菜とツナの和え物 きゃらぶき バナナ	ごはん 白身魚のフライ えびと青菜の炒め物 青しその実漬け マンゴー缶
エネルギー	1419 Kcal	1513 Kcal	1381 Kcal	1431 Kcal	1415 Kcal	1474 Kcal	1494 Kcal
蛋白質	56.7 g	49.6 g	47.9 g	53.7 g	55.6 g	61.5 g	54 g
塩分	7.2 g	6.7 g	7.6 g	8.5 g	6.9 g	7 g	7.3 g



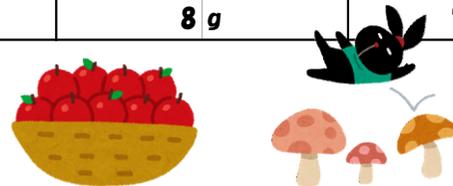
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



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)
朝食	ごはん あんかけ五目玉子 白菜とえのきの和え物 あみ佃煮 みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え のり佃煮 みそ汁	ごはん えびの卵とじ ほうれん草のごま和え 梅干し みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	バターロール ジャム ミートボール コールスローサラダ コーンスープ	ごはん 厚揚げの甘辛煮 大根のごま醤油和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜とさつま揚げの煮浸し 桜大根 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん タンディーチキン スパゲティサラダ 青菜の和え物 コンソメスープ	ごはん メンチカツ カリフラワーのコンソメ煮 パンプキンサラダ 野菜スープ	麦ごはん 鶏肉の柚子こしょうソース ごぼうの煮物 キャベツの和え物 みそ汁	オムライス ほうれん草サラダ バナナ ジョア	ごはん カレイのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 キャベツのサラダ みそ汁	ごはん 中華飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ
おやつ	チョコドームケーキ	ずんだどら焼き	杏仁豆腐	せんべい	みそ饅頭	マドレーヌ	あんぱん
夕食	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め かぼちゃの煮物 つぼ漬け みかん缶	ごはん 赤魚のおろし煮 なすのみそ炒め 昆布佃煮 洋ナシ缶	ごはん ほきのトマトソースかけ ジャーマンポテト 金時豆 黄桃缶	ごはん さばの生姜煮 豚肉と大根の炒め物 うぐいす豆 白桃缶	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き なすの含め煮 しば漬け カクテル缶	ごはん 回鍋肉 かにシュウマイ ザーサイ りんご缶	ごはん 千草焼き 大根の土佐煮 きゅうり漬け パイン缶
エネルギー	1477 Kcal	1417 Kcal	1550 Kcal	1406 Kcal	1428 Kcal	1533 Kcal	1529 Kcal
蛋白質	51 g	56.6 g	55.2 g	55.7 g	50.2 g	54.4 g	55.3 g
塩分	5.9 g	7.2 g	8 g	7.3 g	7.3 g	6.6 g	7.9 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

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)
朝食	食パン ジャム オムレツ なすのサラダ コンソメスープ	ごはん 野菜つみれの煮物 もやしの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん さつまいも揚げと大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん はんぺんの含め煮 おくらのお浸し あみえび佃煮 みそ汁	ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁	ごはん 魚肉ソーセージと野菜のソテー いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁	ごはん がんもと冬瓜の煮物 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 豚血 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ みそ汁	味噌ラーメン 豆腐のチャンフル ほうれん草のわさび和え レアチーズムース	ごはん さばの七味焼き 肉じゃが 浅漬け みそ汁	麦ごはん 豚肉のごま味噌炒め フロッコリーのかにあんかけ もずく酢 中華スープ	ごはん 銀だらの照り焼き ぜんまい煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	ごはん 赤魚の香味焼き ふろふき大根 キャベツのサラダ お吸い物	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 もやしのポン酢和え みそ汁
おやつ	いちごスイスロール	炭酸饅頭	バナナクレープ	プリン	酒まんじゅう	手作りきなこ蒸しパン	ようかん
夕食	ごはん 黄金カレイの煮付 レバー炒め 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 赤しその実付け 白桃缶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き もやしのソテー うずら豆 カクテル缶	ごはん ぶり大根 れんこんきんぴら 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん 揚げ鶏のタルタルソース 里芋の煮っころがし 桜大根 バナナ	ごはん ミートローフ 青梗菜のソテー つぼ漬け りんご缶	ごはん ほっけの塩焼き じゃがいものバター炒め うぐいす豆 マンゴー缶
エネルギー	1542 Kcal	1433 Kcal	1438 Kcal	1491 Kcal	1489 Kcal	1535 Kcal	1465 Kcal
蛋白質	54.4 g	59 g	57 g	53.2 g	52.4 g	58.4 g	50.2 g
塩分	7.6 g	9.5 g	6.2 g	6.3 g	7.5 g	7.5 g	7.2 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

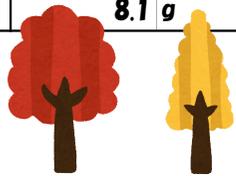




週間献立表



	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)
朝食	ごはん 納豆 切り干し大根の煮物 香の物 みそ汁	ごはん 大根と鶏肉の煮物 いんげんの和え物 ふいかけ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 青梗菜炒め物 パンプキンスープ	ごはん 厚揚げの煮物 オクラと若布の和え物 えびみそ みそ汁	ごはん といつくね 白菜のゆかり和え ふいかけ みそ汁	ごはん 野菜炒め煮 温泉卵 香の物 みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 いんげんのお浸し のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	カフェオレ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん かれのいのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ みそ汁	麦ごはん 揚げ豆腐のそぼろあん さつまいものレモン煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	ごはん チキンカレー グリーンサラダ 福神漬け 季節の果物(柿) ジョア	三色丼 かぶの含め煮 白菜ときゅうりの青じそ和え みそ汁	ごはん さばの塩焼き 煮奴 ほうれん草とえのきの和え物 みそ汁	ごはん チキンチャップ じゃがいもの洋風煮 カリフラワーのピクルス コンソメスープ	ごはん 赤魚の照り焼き 白菜の信田煮 きゅうりと若布の和え物 みそ汁
おやつ	バウムクーヘン	カスタードどら焼き	抹茶ゼリー	もみじ饅頭	レモンケーキ	チョコレート饅頭	クリームパン
夕食	ごはん 和風卵焼き なすの含め煮 きゅうり漬け バナナ	ごはん あじのみそ焼き かぶとつみれの炊き合わせ うぐいす豆 カクテル缶	ごはん たらの香味蒸し 小松菜の炒め煮 つぼ漬け 洋なし缶	ごはん 白身魚のカレー風味焼き なすの揚げ浸し 金時豆 白桃缶	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き 里芋の煮物 桜大根 みかん缶	ごはん 黄金カレイの揚げ浸し きんぴられんこん 白花豆 パイン缶	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうり りんご缶
エネルギー	1362 Kcal	1454 Kcal	1471 Kcal	1466 Kcal	1353 Kcal	1436 Kcal	1463 Kcal
蛋白質	49.7 g	51.5 g	54.3 g	55.1 g	59.3 g	58.3 g	41.6 g
塩分	8.1 g	7 g	6.5 g	6.5 g	7.2 g	6.7 g	7 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	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)
朝食	ごはん じゃがいものそぼろ炒め 青菜のお浸し 梅びしお みそ汁	ごはん アスパラの卵とじ チキンのサラダ のり佃煮 みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き しらすとほうれん草の生姜和え ふいかけ みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん ミートボール 白菜ときこのこのボン酢和え うめびしお みそ汁	食パン ジャム オムレツ ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	きつねそば 肉しゅうまい キャベツの酢味噌和え ジョア	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	豚丼 きざみ昆布の炒り煮 フロッコリーサラダ みそ汁	ごはん さばの西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草の和えもの お吸い物	ごはん たらのマスタード焼き ハムともやしのソテー キャベツサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉野菜炒め 切り干し大根の煮物 白菜のお浸し みそ汁	海老ピラフ 牛肉コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ
おやつ	ドーナツ	人形焼き	手作り抹茶蒸しパン	カステラ	チョコパン	きなこパンケーキ	りんごムース
夕食	ごはん あじの南蛮漬け風 ベーコンともやしの炒め物 赤しその実漬け マンゴー缶	ごはん 赤魚の粕漬け 冬瓜の土佐煮 うずら豆 白桃缶	ごはん ぶりの塩麹焼き 五目豆腐 つぼ漬け 洋ナシ缶	ごはん 親子煮 キャベツとツナのサラダ うぐいす豆 バナナ	ごはん 玉子焼き和風あんかけ レバー炒め 桜大根 カクテル缶	ごはん カレイのおろし煮 れんこんの甘辛炒め 大豆と金時豆の甘煮 パイン缶	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 竹輪とごぼうの旨煮 白花豆 みかん缶
エネルギー	1458 Kcal	1524 Kcal	1530 Kcal	1466 Kcal	1465 Kcal	1439 Kcal	1435 Kcal
蛋白質	57.1 g	60 g	56.3 g	64.4 g	59.8 g	51 g	53.4 g
塩分	9 g	7.5 g	8.4 g	7.5 g	7.5 g	6.5 g	8.9 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(月)	11月2日(月)	11月3日(月)	11月4日(月)	11月5日(月)
朝食	ごはん さつまいもとかぶの煮物 白菜の海苔和え ふりかけ みそ汁	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 白菜のお浸し えびみそ みそ汁					
10時	牛乳	牛乳					
昼食	麦ごはん ハンバーグ じゃがいものそぼろ炒め ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ごはん ぶりの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁					
おやつ	黒糖饅頭	セレクト					
夕食	ごはん さばの山椒煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 鶏肉のみそ焼き かぶのくず煮 つぼ漬け マンゴー缶					
エネルギー	1413 Kcal	1397 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
蛋白質	50 g	57.1 g	g	g	g	g	g
塩分	6.9 g	7 g	g	g	g	g	g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。