

# 週間献立表

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	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 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ふいかけ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 キャベツの和え物 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 たいみそ みそ汁	ごはん しらすの卵とじ カリフラワーのごま和え うめびしお みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふいかけ みそ汁	食パン ジャム ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ	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	ごはん あじの和風ムニエル 大根のさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ ほうれん草の和え物 コンソメスープ	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜サラダ 小松菜のスープ	ごはん チキンソテー かぼちゃの甘煮 フロッコリーサラダ コンソメスープ	麦ごはん 揚げ豆腐のきのこあん 冬瓜の土佐煮 いんげんのごま和え みそ汁
おやつ	セレクト	醤油せんべい	クリームパン	ドームケーキ	レモンケーキ	杏仁豆腐	みそ饅頭
夕食	ごはん たらめの梅肉焼き 牛蒡のきんぴら 赤しその実漬け マンゴー缶	ごはん ぶりの煮付け 小松菜の炒め物 うずら豆 りんご缶	ごはん 豚肉のさっぱり炒め なすの煮物 つぼ漬け みかん缶	ごはん 赤魚のおろし煮 ごぼうの煮物 金時豆 洋梨缶	ごはん 豚肉とにんにくの芽炒め物 きんぴられんこん 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん さほの生姜煮 豚肉と大根の炒め物 うぐいす豆 バナナ	ごはん 回鍋肉 かに焼売 ザーサイ パイン缶
エネルギー	1469 Kcal	1372 Kcal	1372 Kcal	1334 Kcal	1495 Kcal	1358 Kcal	1617 Kcal
蛋白質	55.4 g	59.8 g	49 g	55.1 g	52.3 g	56 g	52.6 g
塩分	6.2 g	6.8 g	7 g	6.1 g	7.5 g	6 g	7.1 g

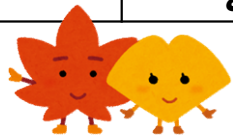


※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※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7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	ごはん 野菜つみれの煮物 白菜の和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん さつまいもの煮物 ほうれん草とツナの和え物 ふいかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ フロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん はんぺんの含め煮 ほうれん草の和え物 えびみそ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜とさつまいもの煮浸し 桜大根 みそ汁	ごはん 厚揚げの甘辛煮 オクラのお浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鮭のバター醤油焼き さつまいものレモン煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	ごはん 豚血 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ みそ汁	ごはん さばの七味焼き 焼きビーフン 白菜の塩昆布和え みそ汁	味噌ラーメン 麩のチャンフルー 菜の花のわさび和え レアチーズムース	ごはん 中華飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 焼き鶏のタルタルソース かぶのかにあんかけ もずく酢 みそ汁	ごはん たらの照り焼き 小松菜の炒め煮 キャベツのゆかり和え みそ汁
おやつ	マドレーヌ	手作りきなこ蒸しパン	抹茶パンケーキ	炭酸饅頭	チョコパン	プリン	酒まんじゅう
夕食	ごはん 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 大豆と金時豆の甘煮 カクテル缶	ごはん カレイの煮付け レバー炒め しば漬け マンゴー缶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き もやしソテー うずら豆 洋梨缶	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいもの煮物 きゅうり漬け りんご缶	ごはん 和風卵焼き ひじきの煮物 白花豆 パイン缶	ごはん ぶり大根 きんぴらごぼう 桜大根 黄桃缶	ごはん 豚肉のみそ炒め 里芋の煮っころがし うぐいす豆 バナナ
エネルギー	1337 Kcal	1541 Kcal	1388 Kcal	1350 Kcal	1476 Kcal	1452 Kcal	1432 Kcal
蛋白質	54 g	52.6 g	54.8 g	52.8 g	52 g	54.2 g	51.8 g
塩分	5.7 g	8.1 g	6.1 g	8.3 g	8 g	7 g	6.7 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。



# 週間献立表

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝食	ごはん 魚肉ソーセージとピーマンのソテー いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁	ごはん がんと冬瓜の煮物 キャベツの中華和え ゆずみそ みそ汁	ごはん 納豆 切干大根の煮物 しば漬け みそ汁	ごはん 大根と鶏肉の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ もやしのサラダ パンフキンスーフ	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え えびみそ みそ汁	雑炊 松風焼き 春菊の和え物 のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	カフェオレ	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の香味焼き ふうふき大根 フロッキーの和え物 お吸い物	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの煮物 もやしのポン酢和え みそ汁	ごはん ぶりのみりん焼き 蓮根の甘辛炒め 白菜のわさび和え みそ汁	ごはん 千キンカレー コールスローサラダ 福神漬け 季節の果物(柿)  ジョア	麦ごはん あじのみそ焼き かぶとつみれの炊き合わせ 白菜のゆかり和え お吸い物	ミートローフ じゃが芋の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え パン缶 みそ汁
おやつ	いちごスイスロール	紫芋ようかん	バウムクーヘン	あんぱん	塩せんべい	チョコレート饅頭	抹茶プリン
夕食	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き 青梗菜のソテー つぼ漬け みかん缶	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のバター炒め 金時豆 マンゴー缶	ごはん 千草焼き なすの含め煮 きゅうり漬け バナナ	ごはん たらの香味蒸し 小松菜の炒め煮 うずら豆 洋梨缶	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 青しその実漬け カクテル缶	ごはん 白身魚のカレー風味焼き なすの揚げ浸し うぐいす豆 白桃缶	ごはん 紅鮭ほくし 卵焼き 野菜しんじょう 煮浸し
エネルギー	1295 Kcal	1454 Kcal	1411 Kcal	1416 Kcal	1567 Kcal	1524 Kcal	1412 Kcal
蛋白質	53.4 g	49.1 g	57.5 g	52 g	54.9 g	61.7 g	62.5 g
塩分	6.5 g	6.7 g	6.9 g	7 g	8.4 g	6.8 g	8.5 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21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	ごはん 野菜炒め煮 温泉卵 つぼ漬け みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 いんげんのお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん はんぺんのチーズのせ焼き ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁	ごはん 青菜の卵とじ 白菜の青じそ和え のい佃煮 みそ汁	ごはん じゃが芋のそぼろ炒め しらすといんげんの生姜和え ふりかけ みそ汁	ごはん ミートボール キャベツのおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん 納豆 豚肉と大根の炒り煮 しば漬け みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん チキンチャップ 蕪のコンソメ煮 カリフラワーのピクルス コンソメスープ	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の信田煮 きゅうりと若布の和え物 みそ汁	ためきうどん 肉しゅうまい キャベツの酢味噌和え ジョア	ごはん 赤魚の粕漬け 大根の土佐煮 菜の花のからし和え みそ汁	豚丼 きざみ昆布の炒り煮 フロッキーサラダ みそ汁	ごはん さばの西京焼き ひじきの煮物 白菜の和え物 お吸い物	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	クリームパン	黒糖パンケーキ	ドーナツ	練り切り	手作り抹茶蒸しパン	どら焼き	りんごムース
夕食	ごはん たらこの揚げ浸し 金平れんこん 白花豆 カクテル缶	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりぶき りんご缶	ごはん 白身魚の南蛮漬け風 もやしの炒め物 うずら豆 マンゴー缶	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ザーサイ 白桃缶	ごはん あじの塩麹焼き ごぼうの旨煮 うぐいす豆 洋梨缶	ごはん 親子煮 小松菜の炒め物 つぼ漬け バナナ	ごはん 豚肉野菜炒め 五目豆腐 白花豆 みかん缶
エネルギー	1406 Kcal	1471 Kcal	1330 Kcal	1338 Kcal	1538 Kcal	1401 Kcal	1515 Kcal
蛋白質	55.7 g	53.2 g	50.4 g	57.3 g	54.8 g	61.2 g	50.1 g
塩分	6.4 g	6.9 g	7.2 g	7.6 g	8.8 g	7 g	8.4 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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食	食パン ジャム オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん がんもの煮物 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁	ごはん さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の磯和え ふいかけ みそ汁	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツのお浸し えびみそ みそ汁			
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の玉葱ソース 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごはん たらものマスタード焼き 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 ハンバーグ じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのサラダ 野菜スープ	ごはん ぶいの照り焼き かぶのくず煮 白菜のわさび和え みそ汁			
おやつ	カステラ饅頭	チョコパン	黒糖饅頭	セレクト			
夕食	ごはん 鮭のおろし煮 ごぼうの甘辛炒め 桜大根 パイン缶	ごはん かに入り卵焼き レバー炒め 大豆と金時豆の甘煮 カクテル缶	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 かぼちゃコロケ スパゲティサラダ うずら豆 マンゴー缶			
エネルギー	1326 Kcal	1497 Kcal	1409 Kcal	1456 Kcal			
蛋白質	54.5 g	60 g	52.4 g	48.5 g			
塩分	7 g	6.8 g	7 g	5.5 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。