

°°♪♪ 週間献立表 ♪♪°°

常食(A)

	令和06年09月29日(日)	令和06年09月30日(月)	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)
朝	粥 一口がんもの煮物 いわし蒲焼き ふりかけ 味噌汁(もやし ワカメ)	粥 チンゲン菜のソテー ひきわり納豆 梅干 味噌汁(じゃが芋 玉葱)	粥 高野豆腐の卵とじ かぼちゃサラダ たいみそ 味噌汁(キャベツ 麩)	粥 なすと厚揚げの煮物 きのこのおろし和え えびみそ 味噌汁(豆腐 麩)	粥 角天と野菜の含め煮 ひきわり納豆 梅干 味噌汁(さつま芋 大根葉)	粥 スクランブルエッグ 春菊の白和え ふりかけ 味噌汁(南瓜 ワカメ)	粥 キャベツのソテー 梅ごぼうサラダ えびみそ 味噌汁(豆腐 大根葉)
10時食	ココア	牛乳	ポカリ	ジョア	牛乳	梅昆布茶	乳酸菌飲料
昼	粥 ホイコーロー 大根のそぼろ煮 豆腐サラダ フルーツ みかん缶	粥 白身魚の竜田揚げ かぼちゃのクリーム煮 もやしのごま和え フルーツ 梨	粥 豚肉ときのこの甘酢炒め ツナのチーズ焼き ひじきのサラダ フルーツ マンゴー缶	中華丼 切干大根の炒め煮 さつまいもサラダ フルーツ オレンジ	味噌ラーメン 里芋のそぼろ煮 漬物 フルーツヨーグルト	粥 コロッケ なすみそ 春雨サラダ フルーツ バナナ	粥 かれいのチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 バンバンジーサラダ フルーツ 黄桃缶
15時食	もみじ饅頭 緑茶	パウムクーヘン 紅茶	ハーベスト 麦茶	～手作りおやつ～ キラキラゼリー 紅茶	どら焼き 麦茶	Caプリン 紅茶	おはぎ 緑茶
夕	粥 柚子風味肉団子 なすのごまチーズ焼き フルーツ バナナ	粥 鶏肉のマヨコーン焼き 和風スパゲッティ フルーツ みかん缶	粥 魚介のシチュー いんげんの煮物 フルーツ 梨	粥 青椒肉絲 大根と昆布の煮付け フルーツ 黄桃缶	粥 さばのみそ煮 れんこんの炒め煮 フルーツ オレンジ	粥 えびつみれの炊き合わせ ベーコンときのこのバター炒 フルーツ みかん缶	粥 春雨と鶏肉の卵とじ 竹輪の煮物 フルーツ バナナ
エネルギー	1510 kcal	エネルギー 1487 kcal	エネルギー 1499 kcal	エネルギー 1489 kcal	エネルギー 1498 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1493 kcal
蛋白質	56.2 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 47.4 g	蛋白質 40.4 g	蛋白質 58.8 g	蛋白質 36.3 g	蛋白質 43.0 g
脂質	49.6 g	脂質 48.9 g	脂質 54.0 g	脂質 44.7 g	脂質 44.2 g	脂質 43.9 g	脂質 45.3 g
カルシウム	613 mg	カルシウム 572 mg	カルシウム 408 mg	カルシウム 834 mg	カルシウム 407 mg	カルシウム 490 mg	カルシウム 427 mg
ビタミンB1	0.94 mg	ビタミンB1 1.29 mg	ビタミンB1 0.86 mg	ビタミンB1 0.84 mg	ビタミンB1 1.62 mg	ビタミンB1 0.71 mg	ビタミンB1 0.72 mg
ビタミンB2	0.88 mg	ビタミンB2 0.88 mg	ビタミンB2 0.59 mg	ビタミンB2 0.45 mg	ビタミンB2 0.87 mg	ビタミンB2 0.42 mg	ビタミンB2 0.37 mg
ビタミンC	76 mg	ビタミンC 73 mg	ビタミンC 82 mg	ビタミンC 112 mg	ビタミンC 67 mg	ビタミンC 68 mg	ビタミンC 85 mg
食塩相当	6.0 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 8.0 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 10.9 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 6.3 g

週間献立表

常食(A)

	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)
朝	粥 お魚豆腐の煮物 胡瓜とワカメの和え物 ふりかけ 味噌汁(たまご 大根葉)	粥 卵の花 マカロニサラダ えびみそ 味噌椀(もやし ネギ)	粥 大根の炒め煮 きのこのお浸し和え のりつく 味噌汁(南瓜 ワカメ)	粥 里芋の煮付け ひきわり納豆 梅干 味噌汁(大根 麩)	粥 キャベツのそぼろ煮 さばトマト煮 ふりかけ 味噌汁(豆腐 ワカメ)	粥 なすみそ ひきわり納豆 梅干 味噌椀(さつま芋 ワカメ)	粥 野菜炒め オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(麩 ワカメ)
10時食	牛乳	ココア	ポカリ	ジョア	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼	粥 ミートローフ ひじきの五色炒め 春菊のくるみ和え フルーツ 梨	三色丼 きんぴらごぼう 春雨の中華サラダ フルーツ バナナ	粥 豚肉のすき焼き風 オイスター炒め 温泉卵 フルーツ 梨	粥 さばの味噌煮 厚揚げの炒め煮 即席漬け フルーツ 黄桃缶	コッペパン スイートシチュー レモンマリネ フルーツヨーグルト	炊き込みご飯 かれいの照り焼き じゃが芋と竹輪の煮つけ 胡瓜漬け フルーツ 黄桃缶	粥 麻婆豆腐 ほうれん草の煮浸し 切干大根のサラダ フルーツ バナナ
15時食	マドレーヌ 紅茶	きなこおかき 緑茶	さつま芋の蒸し焼きパン 紅茶	チョコパン 紅茶	ドームケーキ 緑茶	人形焼き 緑茶	きなマンジェ 緑茶
夕	粥 筑前煮 小松菜のそぼろ炒め フルーツ マンゴー缶	粥 たらのタルタル焼き ジャーマンポテト フルーツ みかん缶	ゆかり粥 豆腐グラタン 竹輪とレンコンの炒め物 フルーツ みかん缶	粥 メンチカツ ひじきのサラダ フルーツ バナナ	粥 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ バナナ	粥 オムレツのミートソースかけ ブロッコリーのごまチーズ焼 フルーツ オレンジ	粥 柳川風 ツナビーンズ フルーツ 黄桃缶
	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 51.9 g カルシウム 561 mg ビタミンB1 0.75 mg ビタミンB2 0.81 mg ビタミンC 76 mg 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 49.3 g カルシウム 523 mg ビタミンB1 0.63 mg ビタミンB2 0.75 mg ビタミンC 51 mg 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 43.5 g カルシウム 676 mg ビタミンB1 1.02 mg ビタミンB2 0.74 mg ビタミンC 93 mg 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 44.7 g カルシウム 684 mg ビタミンB1 1.39 mg ビタミンB2 0.54 mg ビタミンC 39 mg 食塩相当 7.4 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 52.7 g カルシウム 411 mg ビタミンB1 0.66 mg ビタミンB2 0.63 mg ビタミンC 125 mg 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 53.8 g カルシウム 416 mg ビタミンB1 1.42 mg ビタミンB2 0.62 mg ビタミンC 75 mg 食塩相当 8.4 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 53.0 g カルシウム 551 mg ビタミンB1 1.22 mg ビタミンB2 0.64 mg ビタミンC 71 mg 食塩相当 7.2 g

°°♪♪ 週間献立表 ♪♪°°

常食(A)

	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)
朝	粥 つみれの煮物 スパゲティサラダ えびみそ 味噌汁(じゃが芋 大根葉)	粥 ほうれん草の煮浸し さばトマト煮 梅干 味噌汁(さつま芋 大根葉)	粥 野菜炒め ひきわり納豆 梅干 味噌汁(白菜 わかめ)	粥 麩の卵とじ オクラの和え物 のりつく 味噌汁(もやし 大根葉)	粥 キャベツのそぼろ煮 さつまいもサラダ ふりかけ 味噌汁(麩 ワカメ)	粥 白菜の煮浸し ひきわり納豆 梅干 味噌汁(たまご ねぎ)	粥 スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(南瓜 ワカメ)
10時食	乳酸菌飲料	牛乳	ココア	ジョア	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼	粥 青椒肉絲 かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ フルーツ みかん缶	粥 和風おろし豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 しば漬け フルーツ バナナ	焼肉丼 チンゲン菜の中華炒め 大根の柚子漬け フルーツ マンゴー缶	～誕生会～ お赤飯 金目鯛の煮付け 筑前煮 菊花和え フルーツヨーグルト	粥 スパニッシュオムレツ 和風スパゲッティ 海草とツナのサラダ フルーツ オレンジ	粥 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーのごまチーズ焼 ひじきのサラダ フルーツ パナナ	粥 ぶり大根 野菜炒め ほうれん草のサラダ フルーツ 黄桃缶
15時食	原宿ドック 紅茶	Caヨーグルト 紅茶	さつま芋の甘煮 緑茶	☆すまいるデザート☆ 生クリームどら焼き 紅茶	抹茶プリン 緑茶	あんぱん 緑茶	ハーベスト 緑茶
夕	粥 赤魚となすのおろし煮 きんぴらレンコン フルーツ バナナ	粥 煮カツ ブロッコリーのサラダ フルーツ みかん缶	粥 さばのみそ煮 炒り豆腐 フルーツ りんご	粥 肉豆腐 ブロッコリーの炒め煮 フルーツ パナナ	粥 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 フルーツ 黄桃缶	菜飯ごはん しゅうまい さつま芋と昆布の煮物 フルーツ みかん缶	粥 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのオイスター炒め フルーツ パナナ
	エネルギー 1475 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1498 kcal	エネルギー 1540 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1497 kcal
	蛋白質 43.0 g	蛋白質 48.8 g	蛋白質 55.3 g	蛋白質 61.6 g	蛋白質 42.3 g	蛋白質 49.9 g	蛋白質 47.7 g
	脂質 37.4 g	脂質 50.2 g	脂質 50.0 g	脂質 37.8 g	脂質 51.8 g	脂質 43.4 g	脂質 52.7 g
	カルシウム 691 mg	カルシウム 546 mg	カルシウム 407 mg	カルシウム 811 mg	カルシウム 420 mg	カルシウム 467 mg	カルシウム 459 mg
	ビタミンB1 0.80 mg	ビタミンB1 1.64 mg	ビタミンB1 1.68 mg	ビタミンB1 0.91 mg	ビタミンB1 0.68 mg	ビタミンB1 1.35 mg	ビタミンB1 0.67 mg
	ビタミンB2 0.35 mg	ビタミンB2 0.87 mg	ビタミンB2 0.99 mg	ビタミンB2 0.68 mg	ビタミンB2 0.57 mg	ビタミンB2 0.66 mg	ビタミンB2 0.87 mg
	ビタミンC 84 mg	ビタミンC 78 mg	ビタミンC 66 mg	ビタミンC 58 mg	ビタミンC 90 mg	ビタミンC 89 mg	ビタミンC 121 mg
	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 8.3 g	食塩相当 7.8 g

°°♪♪ 週間献立表 ♪♪°°

常食(A)

	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)
朝	粥 ベーコンの塩麹炒め さつまいもサラダ えびみそ 味噌汁(たまご ワカメ)	粥 いんげんの煮付け ひきわり納豆 梅干 味噌汁(もやし 大根葉)	粥 チンゲン菜の煮浸し ひじきの白和え 梅干 味噌汁(南瓜 玉葱)	粥 野菜と卵炒め ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(麩 大根葉)	粥 高野たまご巻き オクラのゆず風味和え のりつく 味噌汁(豆腐 大根葉)	粥 豆腐と卵の炒り煮 ちんげん菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも 大根葉)	粥 里芋の煮物 ひきわり納豆 梅干 味噌汁(もやし わかめ)
10時食	乳酸菌飲料	牛乳	ココア	ジョア	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼	粥 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの五色煮 えびと花野菜のサラダ フルーツ みかん缶	粥 クリームシチュー 大根のごま味噌煮 野沢菜漬け フルーツ りんご	粥 豚肉のすき焼き風 野菜炒め 温泉たまご フルーツ パナナ	スパゲティミートソース かぼちゃの煮物 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	粥 さばのみそ煮 なすの生姜炒め 切干し大根の酢の物 フルーツ りんご	チキンライス スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー さくら大根 フルーツ みかん缶	粥 チーズ煮込みハンバーグ 野菜炒め 春雨サラダ フルーツ パナナ
15時食	カスタードケーキ 紅茶	きなマングェ 緑茶	カステラ 緑茶	もみじ饅頭 緑茶	きなこ蒸し焼きパン 紅茶	バウムクーヘン 紅茶	おはぎ 緑茶
夕	粥 たらちり 角天の五目炒め フルーツ パナナ	粥 さばの竜田揚げ 南瓜とがんもの含め煮 フルーツ 黄桃	粥 かれのいの柚子味噌焼き ポークビーンズ フルーツ みかん缶	粥 麻婆豆腐 大根の煮物 フルーツ オレンジ	粥 焼き餃子 きんぴらごぼう フルーツ 黄桃	粥 肉団子の甘酢煮 野菜の中華炒め フルーツ パナナ	菜飯 たらのたらこソース焼き がんもの含め煮 フルーツ 黄桃
	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 47.8 g カルシウム 481 mg ビタミンB1 0.73 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 81 mg 食塩相当 7.4 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 50.6 g カルシウム 439 mg ビタミンB1 1.35 mg ビタミンB2 0.95 mg ビタミンC 61 mg 食塩相当 8.4 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 44.3 g カルシウム 519 mg ビタミンB1 1.73 mg ビタミンB2 1.06 mg ビタミンC 83 mg 食塩相当 5.5 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 43.3 g カルシウム 795 mg ビタミンB1 1.02 mg ビタミンB2 0.46 mg ビタミンC 88 mg 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 44.7 g カルシウム 530 mg ビタミンB1 0.65 mg ビタミンB2 0.66 mg ビタミンC 66 mg 食塩相当 8.0 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 53.8 g カルシウム 717 mg ビタミンB1 0.72 mg ビタミンB2 0.87 mg ビタミンC 101 mg 食塩相当 8.6 g	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 44.9 g カルシウム 413 mg ビタミンB1 1.52 mg ビタミンB2 0.73 mg ビタミンC 52 mg 食塩相当 8.2 g

°°♪♪ 週間献立表 ♪♪°°

常食(A)

	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)
朝	粥 あんかけ五目玉子 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐 大根葉)	粥 野菜炒め ひきわり納豆 梅干 味噌汁(さつま芋 大根葉)	粥 凍り豆腐の卵とじ ツナの和え物 えびみそ 味噌汁(もやし いら)	粥 卵の花 胡瓜のサラダ のり佃煮 味噌汁(白菜 ワカメ)	粥 白菜の煮浸し ひきわり納豆 梅干 味噌汁(たまご 大根葉)	粥 ハンペンの煮物 たまごサラダ たいみそ 味噌汁(南瓜 ワカメ)	粥 オムレツ ひじきの白和え ふりかけ 味噌汁(大根 大根葉)
10時食	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	ジョア	牛乳	ココア	牛乳
昼	粥 チンジャオロース風 さつま芋の煮物 切干大根のサラダ フルーツ マンゴー缶	粥 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮 大根サラダ フルーツ バナナ	粥 魚介のトマトソース煮 チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ フルーツ 黄桃	【そば打ち会】 そば 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のゆず浸し フルーツ 柿	～ハロウィン～ 粥 南瓜チーズコロッケ ブロッコリーのソテー ハムのマリネ フルーツポンチ	カレーライス 香の物 ほうれん草のサラダ フルーツ みかん缶	粥 鶏肉の葱味噌焼き ツナビーンズ キャベツのサラダ フルーツ 黄桃
15時食	あんぱん 緑茶	Caヨーグルト 紅茶	マドレーヌ 緑茶	もみじ饅頭 緑茶	南瓜プリン 紅茶	黒糖饅頭 緑茶	ようかん 緑茶
夕	粥 えびつみれの味噌煮 ほうれん草のそぼろ炒め フルーツ オレンジ	粥 肉団子と豆腐の煮込み 昆布の炒り煮 フルーツ みかん缶	粥 豚のごま味噌焼き きのこのおろし和え フルーツ バナナ	粥 ロールキャベツの煮付け 卵ときくらげの炒め物 フルーツ 黄桃	粥 かれいの塩麴焼き 大根の煮物 フルーツ バナナ	粥 マーボーナス 切干大根の炒め煮 フルーツ りんご	粥 たらの野菜あんかけ 南瓜のごまチーズ焼き フルーツ バナナ
エネルギー	1518 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1494 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1494 kcal
蛋白質	45.5 g	蛋白質 48.7 g	蛋白質 45.2 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 45.9 g	蛋白質 43.7 g	蛋白質 56.2 g
脂質	45.0 g	脂質 50.2 g	脂質 51.0 g	脂質 33.2 g	脂質 51.4 g	脂質 50.3 g	脂質 52.1 g
カルシウム	477 mg	カルシウム 559 mg	カルシウム 563 mg	カルシウム 689 mg	カルシウム 400 mg	カルシウム 469 mg	カルシウム 453 mg
ビタミンB1	0.83 mg	ビタミンB1 1.38 mg	ビタミンB1 0.87 mg	ビタミンB1 1.00 mg	ビタミンB1 1.31 mg	ビタミンB1 0.96 mg	ビタミンB1 0.70 mg
ビタミンB2	0.66 mg	ビタミンB2 0.65 mg	ビタミンB2 0.65 mg	ビタミンB2 0.59 mg	ビタミンB2 0.63 mg	ビタミンB2 0.84 mg	ビタミンB2 0.70 mg
ビタミンC	97 mg	ビタミンC 63 mg	ビタミンC 75 mg	ビタミンC 80 mg	ビタミンC 118 mg	ビタミンC 69 mg	ビタミンC 78 mg
食塩相当	6.8 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 9.6 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 6.5 g