予定献立・調理名一覧表　　常食

2026年9月28日　～　2026年10月4日

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	御飯 ｳｲﾝﾅｰ入り厚焼き卵 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 里芋のそぼろあん しらすおろし 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト	御飯 五目厚焼きたまご 菜の花の煮びたし すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 じゃこ天 冬瓜のそぼろあん 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 目玉焼 ほうれん草の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 射込みこうや 胡瓜と茗荷の酢の物 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 肉詰めいなり なます 味噌汁 ジョア ヨーグルト
昼	シーフードカレー ミモザサラダ コンソメスープ りんご	とんこつラーメン 焼き餃子 ザーサイ冷奴 アロエシロップ漬	天重 海老の湯葉巻 茸あんかけ茶碗蒸し 鶏つみれ汁 フルーツ盛合せ	ﾁｮｺﾃﾞﾆｯｼｭ･ﾐﾆｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ ﾄﾏﾄ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ コーンポタージュ フルーツカクテル	御飯 松風焼 青梗菜の醤油漬 けんちん汁 パイン缶	御飯 豚のねぎ塩炒め 里芋と貝柱の煮物 味噌汁 りんご	御飯 プルコギ キャベツの塩昆布和え 春雨スープ マンゴー缶
間	キットカット	さつま芋まんじゅう	アセロラゼリー	とけないｱｲｽ風ﾃﾞｻﾞｰﾄ	栗かすてらまんじゅう	ばりんこ　のり塩味	国産和梨ゼリー
夕	御飯 赤魚の粕漬焼 ハムと野菜のマリネ 桜漬 味噌汁	御飯 鱈の南蛮あん 人参のたらこ炒め つぼ漬 すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 あさり大根 高菜漬 味噌汁	ハヤシライス コンソメスープ	御飯 鰆の黄味焼 南禅寺蒸し なすの醤油漬 すまし汁	御飯 鯖のみりん醤油漬 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの華風和え 桜漬 すまし汁	御飯 鮭の塩麹レモン焼 オクラのおかか和え しば漬 かきたま汁

	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1386kcal たんぱく質　64.1g 脂質　33.5g 炭水化物　199.1g 食塩相当量　7.8g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1405kcal たんぱく質　57.0g 脂質　22.1g 炭水化物　234.5g 食塩相当量　7.9g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1439kcal たんぱく質　60.6g 脂質　33.5g 炭水化物　204.8g 食塩相当量　7.8g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1442kcal たんぱく質　55.9g 脂質　45.1g 炭水化物　177.6g 食塩相当量　7.0g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1366kcal たんぱく質　64.5g 脂質　30.8g 炭水化物　197.9g 食塩相当量　6.2g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1396kcal たんぱく質　64.2g 脂質　33.3g 炭水化物　189.2g 食塩相当量　6.4g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1374kcal たんぱく質　56.1g 脂質　30.7g 炭水化物　200.7g 食塩相当量　4.8g 0

予定献立・調理名一覧表　　常食

2026年10月5日　～　2026年10月11日

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	御飯 厚焼きたまご 長芋の酢の物 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 納豆 胡瓜とハムの和え物 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト	御飯 いわしの香梅煮 三色野菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 治部煮 白菜とかにの和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり いんげんの胡麻和え かっぱ漬 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 チーズ入りオムレツ 菜の花のおひたし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 ｱｽﾊﾟﾗのごまﾏﾖ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 えびのチリソース煮 焼売 中華スープ みかん缶	味噌ラーメン 焼餃子 豆腐とわかめのサラダ グレープフルーツ	栗ごはん 刺身盛合せ 天ぷら盛合せ 茶巾ゆば すまし汁 フルーツ盛合せ	こしあんぱん ポークビーンズ かぼちゃのポタージュ キウイフルーツ	中華丼 青梗菜の醤油漬 春雨スープ フルーツカクテル	御飯 目鯛の味噌漬 大根と貝柱の和えもの けんちん汁 甘夏缶	御飯 ホキのケイジャン焼 炒めなます 味噌汁 パイン缶
間	白いミルクプリン	乳菓まんじゅう	黒みつ抹茶ケーキ	レアチーズカップ	カスタードケーキ	名門黒棒	雪の宿サラダせんべい
夕	御飯 和風ロールキャベツ ツナサラダ キャラ蕗 味噌汁	御飯 鱈の金山時焼 じゃがいもの揚げ煮 うぐいす豆 すまし汁	御飯 青椒肉絲 春菊と焼椎茸の和え物 白菜漬 中華スープ	御飯 お好み焼き 小松菜のなめ茸和え たくあん 根菜汁	本日の選択食は A：チキンステーキ B：エビカツ 御飯 ポテトサラダ しばわかめ すまし汁 です！お楽しみに♪	御飯 肉豆腐 冬瓜の薄くず煮 野沢菜漬 沢煮椀	御飯 回鍋肉 三色野菜のナムル ザーサイ かき玉スープ

	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1361kcal たんぱく質　56.5g 脂質　27.4g 炭水化物　216.6g 食塩相当量　7.6g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1401kcal たんぱく質　57.0g 脂質　21.3g 炭水化物　237.7g 食塩相当量　6.7g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1432kcal たんぱく質　62.7g 脂質　33.1g 炭水化物　209.4g 食塩相当量　6.4g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1385kcal たんぱく質　56.5g 脂質　28.8g 炭水化物　162.3g 食塩相当量　6.8g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1394kcal たんぱく質　60.9g 脂質　30.5g 炭水化物　213.7g 食塩相当量　7.3g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1380kcal たんぱく質　55.7g 脂質　28.0g 炭水化物　216.7g 食塩相当量　6.0g 0	Ｅﾈﾙｷﾞｰ　1435kcal たんぱく質　57.5g 脂質　36.1g 炭水化物　195.1g 食塩相当量　6.4g 0

予定献立・調理名一覧表　　常食

2026年10月12日　～　2026年10月18日

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	御飯 さんまの蒲焼 もやしの辛子和え 味噌汁 ぶどうジュース ヨーグルト	御飯 信田煮 ハム入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さつま揚げの煮物 キャベツのくるみ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 冬瓜とすり身の煮物 ｼﾗｽと青菜のﾋﾟﾘ辛炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 かぶのえびそぼろあん 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 麩の卵とじ 里芋の白煮 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト	御飯 しらたき金平 ｵｸﾗのわさびﾏﾖ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 豆腐ハンバーグ かぶとベーコンの煮物 豚汁 オレンジ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ にんじんサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ねぎとろとろろ丼 南瓜のいとこ煮 味噌汁 マンゴー缶	ランチパック エビフライ ミネストローネ アロエシロップ漬	オムライス シーザーサラダ マセドアンスープ りんご	御飯 きのこハンバーグ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 バナナ	三色丼 揚げ茄子の香味和え 中華スープ オレンジ
間	はちみつレモンゼリー	ベルギーチョコバウム	ひとくち桃まん	ミニエクレア	ピーチゼリー	人形焼	とろける杏仁豆腐
夕	御飯 カレイのムニエル 白菜の香味和え しその実漬 味噌汁	御飯 赤魚の味噌粕漬 いんげんの胡麻和え かぶのゆかり和え すまし汁	御飯 八宝菜 ほうれん草のお浸し 桜漬 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 蓮根のきんぴら かぶの即席漬 すまし汁	御飯 すき焼き煮 大根の炒りたらこ和え 梅干し 沢煮椀	御飯 めばるの煮付け いんげんのおかか和え しばわかめ 味噌汁	御飯 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 なすの醤油漬 味噌汁
	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1376kcal たんぱく質　55.8g 脂質　28.6g 炭水化物　200.1g 食塩相当量　6.3g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1429kcal たんぱく質　60.1g 脂質　33.3g 炭水化物　213.9g 食塩相当量　7.1g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1412kcal たんぱく質　56.1g 脂質　29.8g 炭水化物　224.8g 食塩相当量　7.9g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1410kcal たんぱく質　56.5g 脂質　43.0g 炭水化物　194.2g 食塩相当量　7.2g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1384kcal たんぱく質　57.1g 脂質　34.5g 炭水化物　205.1g 食塩相当量　7.6g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1387kcal たんぱく質　56.9g 脂質　22.6g 炭水化物　230.1g 食塩相当量　7.0g 0	Ｉﾈﾙｷﾞｰ　1378kcal たんぱく質　56.4g 脂質　30.3g 炭水化物　211.3g 食塩相当量　7.6g 0

予定献立・調理名一覧表　　常食

2026年10月19日　～　2026年10月25日

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	御飯 厚焼き玉子 白菜の煮浸し 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナ入り野菜炒め ひじきの炒り煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 キャベツの酢醤油和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 もやしと卵の炒め物 三色ナムル 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 納豆おろし和え 白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト	御飯 いわしのかつお煮 かぶの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大豆とひじきの煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 鯖のレモン照焼 ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 みかん缶	磯辺揚げうどん 若鶏の二色巻 切干大根煮 りんご	ゆかりご飯 鮭の味噌バター焼 ジャーマンポテト かき玉汁 フルーツカクテル	りんごパン チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ グレープフルーツ	御飯 味噌カツ 大根と貝柱のﾏﾖｻﾗﾀﾞ すまし汁 マンゴー缶	御飯 回鍋肉 もやしの華風和え 春雨スープ キウイフルーツ	カレーライス ごぼうサラダ マセドアンスープ オレンジ
間	チップスターのり塩	カステラ	洋梨のタルト	サッポロポテトBBQ	コーヒーゼリー	くず餅風デザート	あんずケーキ
夕	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 桜漬 すまし汁	御飯 豚キムチ 南瓜サラダ 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 すき焼き 炒めなます 桜漬 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬 ふろふき大根 うぐいす豆 味噌汁	本日の選択食は A：鱈のチリソース煮 B：レバニラ炒め 御飯 長芋の梅しそ和え しば漬 わかめスープ です！お楽しみに♪	御飯 豆腐の落とし揚げ 菜果なます 白花豆の甘煮 味噌汁	御飯 油淋鶏 切干大根の中華和え 茄子の醤油漬 若竹汁
	Ｉネルギー　1437kcal たんぱく質　64.5g 脂質　36.0g 炭水化物　204.1g 食塩相当量　7.8g 0	Ｉネルギー　1438kcal たんぱく質　63.1g 脂質　33.4g 炭水化物　215.1g 食塩相当量　7.9g 0	Ｉネルギー　1447kcal たんぱく質　59.3g 脂質　40.3g 炭水化物　201.5g 食塩相当量　6.8g 0	Ｉネルギー　1366kcal たんぱく質　59.4g 脂質　34.7g 炭水化物　195.7g 食塩相当量　6.9g 0	Ｉネルギー　1352kcal たんぱく質　56.5g 脂質　27.3g 炭水化物　211.8g 食塩相当量　6.2g 0	Ｉネルギー　1434kcal たんぱく質　59.0g 脂質　33.2g 炭水化物　212.7g 食塩相当量　6.6g 0	Ｉネルギー　1437kcal たんぱく質　55.8g 脂質　39.7g 炭水化物　199.5g 食塩相当量　7.8g 0

予定献立・調理名一覧表　　常食

2026年10月26日　～　2026年11月1日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)
朝	御飯 オムレツ ピーマンの味噌炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いわしの香梅煮 白和え すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ハムエッグ 野菜の酢みそかけ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目厚焼き卵 切干大根煮 かっぱ漬 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 納豆和え ぜんまいの煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さんまの蒲焼 青梗菜の華風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	
昼	ビビンバ丼 中華サラダ わかめスープ キウイフルーツ	けんちんそば 京風しゅうまい 五目厚焼き卵 バナナ	御飯 コロッケ 青菜と桜ｴﾋﾞの和え物 かき玉スープ 梨	ピザトースト チキンナゲット コンソメスープ マンゴー缶	御飯 鰆のスタミナ漬 洋風じゃが煮 すまし汁 黄桃缶	にぎり寿司 天ぷら盛合せ 茶碗蒸し すまし汁 りんご	
間	野菜と果物のゼリー	ﾏﾛﾝｸﾘｰﾑﾜｯﾌﾙ	栗のムース	はちみつケーキ	チョコレート	ハロウィンデザート	
夕	御飯 鰤の照り焼き 炊き合わせ しばわかめ 味噌汁	御飯 豚と青梗菜の塩炒め 柿なます 赤かっぱ漬 味噌汁	御飯 かにたま 冷奴 ザーサイ 五目スープ	御飯 鯵の旨み干し 胡瓜とわかめの酢の物 つぼ漬 のっぺい汁	御飯 青椒牛肉絲 菜の花の菜種和え たくあん漬 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ もやしの生姜醤油和え 昆布豆 つみれ汁	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1449kcal たんぱく質　57.7g 脂質　39.8g 炭水化物　206.4g 食塩相当量　7.6g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1376kcal たんぱく質　58.3g 脂質　41.0g 炭水化物　187.2g 食塩相当量　6.8g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1413kcal たんぱく質　57.8g 脂質　36.0g 炭水化物　206.3g 食塩相当量　6.8g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1351kcal たんぱく質　64.1g 脂質　33.8g 炭水化物　192.5g 食塩相当量　7.7g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1444kcal たんぱく質　61.4g 脂質　39.2g 炭水化物　201.5g 食塩相当量　6.6g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1360kcal たんぱく質　64.7g 脂質　29.9g 炭水化物　199.8g 食塩相当量　7.5g 0	ｴﾈﾙｷﾞｰ　0kcal たんぱく質　0.0g 脂質　0.0g 炭水化物　0.0g 食塩相当量　0.0g 0