

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年9月26日 ~ 2022年10月2日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	御飯 ウイナー入り厚焼き卵 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 鮭の西京焼 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 竹輪の甘辛煮 かぶの青しそ和え 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 	御飯 里芋のそぼろあん しらすおろし 味噌汁 カルシウムパン ヨーグルト 	御飯 だし巻き卵 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 小松菜のわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	シーフードカレー ミモザサラダ コンソメスープ 梨 	たらこスパゲティ ジャーマンポテト ミネストローネ グレープフルーツ 	御飯 鱈の南蛮あんかけ 炒めなます すまし汁 黄桃缶 	ローパソ・ピナツクリ・パソ タンドリーチキン マセドアンスープ キウイフルーツ 	塩だれ豚丼 ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 バナナ 	御飯 鱈フライ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ 	御飯 チキンチャップ 杓苺のピナツ和え すまし汁 バナナ 
間	ブランチュール	ひとくちまんじゅう	プリン	チョコパイ	チップスター	スイートポテト	ぼたぼた焼
夕	御飯 鶏のふんわり揚げ わかめサラダ 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 もずくの酢の物 赤かつぱ漬 すまし汁 	御飯 かにたま トマトの華風和え ザーサイ 中華スープ 	御飯 かじきのごま照焼き 大豆とひじきの煮物 梅干し 味噌汁 	御飯 鯖の塩焼き 豆腐田楽 野沢菜漬 すまし汁 	御飯 擬製豆腐 もやしの香味酢和え 昆布佃煮 味噌汁 	御飯 ほっけの一夜干し 錦糸しゅうまい 高菜漬 きのこ汁 
	I補給 - 1392kcal たんぱく質 64.4g 脂質 32.8g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1427kcal たんぱく質 60.5g 脂質 37.5g 炭水化物 204.3g 食塩相当量 6.4g 0	I補給 - 1358kcal たんぱく質 60.2g 脂質 34.6g 炭水化物 200.1g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1420kcal たんぱく質 63.3g 脂質 40.1g 炭水化物 180.6g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1436kcal たんぱく質 61.3g 脂質 31.2g 炭水化物 217.0g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1445kcal たんぱく質 60.2g 脂質 39.8g 炭水化物 206.8g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1410kcal たんぱく質 64.7g 脂質 37.5g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.6g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年10月3日 ~ 2022年10月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	御飯 五目巾着 なます 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 ウィナー入り厚焼き玉子 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 あさり大根 三色野菜のお浸し 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 魚肉ソーセージのカレー炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 チーズ入りオムレツ 菜の花のからし和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さんまの蒲焼 青梗菜の醤油漬 味噌汁 赤ぶどうジュース ヨーグルト	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
昼	御飯 カレイのみぞれ煮 揚げなすの香味和え 豚汁 アロエシロップ漬	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	サンドイッチ 煮込みハンバーグ コーンポタージュ キウイフルーツ	御飯 プルコギ キャベツの塩昆布和え たまごスープ りんご	御飯 豚の生姜焼 マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ	御飯 ミートローフ ゴーヤチャンプル 味噌汁 マンゴー缶
間	カエデの実	バニラアイス	くろみつ抹茶ケーキ	人形焼 柚子あん	はちみつレモンゼリー	いちごフルーチェ	静岡産お茶プリン
夕	御飯 射込み高野煮 胡瓜とわかめの酢の物 たくあん漬 すまし汁	御飯 鱈の金山時味噌焼 じゃがいもの揚げ煮 うぐいす豆 すまし汁	御飯 豚肉の甜麺醬炒め 春菊と焼椎茸の和え物 あちゃら漬 中華スープ	御飯 鯖の塩焼き 南禅寺蒸し たくあん 味噌汁	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	御飯 和風麻婆豆腐 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

I補† - 1414kcal	I補† - 1434kcal	I補† - 1447kcal	I補† - 1419kcal	I補† - 1434kcal	I補† - 1437kcal	I補† - 1409kcal
たんぱく質 64.2g	たんぱく質 57.5g	たんぱく質 62.4g	たんぱく質 62.3g	たんぱく質 61.5g	たんぱく質 62.4g	たんぱく質 58.5g
脂質 33.1g	脂質 28.3g	脂質 29.5g	脂質 38.3g	脂質 34.3g	脂質 35.8g	脂質 33.7g
炭水化物 215.0g	炭水化物 223.0g	炭水化物 225.2g	炭水化物 202.7g	炭水化物 188.7g	炭水化物 209.0g	炭水化物 212.4g
食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 6.0g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 7.2g
0	0	0	0	0	0	0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年10月10日 ~ 2022年10月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 小松菜の錦糸和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 しらたき金平 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり キャベツの青しそ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 治部煮 もやしの辛子和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 冬瓜のえびそばあん いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 にしんの甘露煮 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	海鮮中華丼 青梗菜の醤油漬 春雨スープ フルーツカクテル 	焼きそば 竹輪と三つ葉の和え物 すまし汁 梨 	おにぎり 唐揚げ 卵焼き ポテトサラダ 豚汁 オレンジ 	ローパソ・こしあんパソ ポークビーンズ かぼちゃのポタージュ アロエシロップ漬 	オムライス フレンチサラダ コンソメスープ バナナ 	御飯 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 パイン缶 	御飯 鱈の青しそ香味焼 かぶとベーコンの煮物 味噌汁 りんご 
間	ヨーグルトクレープ 	栗のムース 	フルーツゼリー 	抹茶水ようかん 	ミルクドーナツ 	オレオ 	あんみつ 
夕	御飯 親子煮 しめじの柚子香和え 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 かじきの幽庵焼き 五目大豆煮 白菜漬 すまし汁 	御飯 肉団子の甘酢あんかけ いんげんのごま和え かぶの即席漬 すまし汁 	御飯 お好み焼き 小松菜のなめ茸和え たくあん 沢煮椀 	本日の選択食は A: タンドリーチキン B: ハムエッグフライ 御飯 大根の炒りたらこ和え 桜漬 根菜汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 肉豆腐 里芋の味噌田楽 梅干し すまし汁 	御飯 回鍋肉 三色野菜のナムル ザーサイ 中華スープ 

I初* - 1388kcal たんぱく質 60.2g 脂質 29.8g 炭水化物 213.1g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1356kcal たんぱく質 64.1g 脂質 35.0g 炭水化物 185.4g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1434kcal たんぱく質 58.6g 脂質 37.5g 炭水化物 214.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1390kcal たんぱく質 55.7g 脂質 33.3g 炭水化物 188.5g 食塩相当量 7.0g 0	I初* - 1430kcal たんぱく質 62.8g 脂質 31.1g 炭水化物 220.5g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1435kcal たんぱく質 60.6g 脂質 36.4g 炭水化物 209.4g 食塩相当量 6.4g 0	I初* - 1429kcal たんぱく質 62.3g 脂質 39.4g 炭水化物 201.9g 食塩相当量 7.3g 0
---	---	---	---	---	---	---

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年10月17日 ~ 2022年10月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	御飯 海老しんじょう煮 杓苳のくるみ和え 味噌汁 ヨーグルト マンゴージュース	御飯 信田煮 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 肉じゃが 杓苳のわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 冬瓜とすり身の煮物 苳と青菜の苳辛炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 いわし煮 苳の酢醤油和え 味噌汁 アシドミルク ヨーグルト	御飯 大豆と苳苳の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 麩の卵とし 苳苳の白煮 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト
昼	御飯 味噌カツ 貝柱の苳子風味和え すまし汁 グレープフルーツ	スパゲティミートソース にんじんサラダ コンソメスープ みかん缶	御飯 青椒肉苳 もやし苳華風和え 春雨スープ キウイフルーツ	サンドイッチ エビフライ ミネストローネ りんご	ゆかりご飯 鮭の西京焼 苳ーマンポテト かき玉汁 フルーツカクテル	ハヤシライス ごぼうサラダ マセドアンスープ オレンジ	御飯 めばるの煮付け 苳と薩摩揚げの金平 味噌汁 バナナ
間	焼プリンタルト	カスタードケーキ	ライチゼリー	生チョコケーキ	カステラ	ホワイトミニー	いちごシュクレ
夕	御飯 鯖のみりん干し 炊き合わせ 桜漬 味噌汁	御飯 八宝菜 苳苳のごま和え きゅうり漬 すまし汁	御飯 豆腐の落とし揚げ わかめと胡瓜の酢苳物 白花苳の苳煮 味噌汁	御飯 豚の生姜焼 ほうれん草のお浸し かっぱ漬 すまし汁	御飯 すきやき煮 炒めなます 桜漬 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ もやし苳生姜醤油和え 昆布苳 つみれ汁	御飯 苳苳のハンバーグ いんげんのおかか和え しばわかめ 味噌汁

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
1378kcal たんぱく質 59.9g 脂質 28.5g 炭水化物 214.4g 食塩相当量 6.6g 0	1443kcal たんぱく質 57.6g 脂質 37.5g 炭水化物 215.5g 食塩相当量 7.5g 0	1431kcal たんぱく質 60.4g 脂質 33.1g 炭水化物 210.0g 食塩相当量 7.1g 0	1442kcal たんぱく質 59.6g 脂質 68.9g 炭水化物 237.1g 食塩相当量 7.7g 0	1447kcal たんぱく質 58.4g 脂質 31.6g 炭水化物 225.7g 食塩相当量 6.8g 0	1432kcal たんぱく質 55.2g 脂質 39.1g 炭水化物 199.8g 食塩相当量 7.5g 0	1420kcal たんぱく質 58.4g 脂質 24.0g 炭水化物 235.9g 食塩相当量 7.4g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年10月24日 ~ 2022年10月30日




	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	御飯 しらたきのそぼろ炒め ハムと野菜のマリネ 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 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 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 ぜんまい煮 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 	御飯 にしんの甘露煮 なすの焼き浸し しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻き卵 ピーマンの味噌炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鶏の山賊焼 切干大根煮 すまし汁 柿 	磯辺揚げうどん 若鶏の二色巻 キャベツのピナツ和え りんご 	ビビンバ丼 中華サラダ わかめスープ キウイフルーツ 	ロールパン・ジャムパン チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ グレープフルーツ 	カレーライス サラダ コンソメスープ バナナ 	御飯 鯖の甘みそ漬 洋風じゃが煮 すまし汁 黄桃缶 	菜飯 ぶり大根 蓮根のきんぴら すまし汁 アロエシロップ漬 
間	はちみつケーキ	とろける杏仁豆腐	ミニエクレア	プリン	ひとくち桃まん	お米のムース	コーヒーゼリー
夕	茶飯 おでん いんげんの胡麻和え つぼ漬 すまし汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め煮 南瓜サラダ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 	御飯 かじきの幽庵焼き 湯豆腐 桜漬 すまし汁 	御飯 鮭のタルタル焼き しろふき大根 うぐいす豆 味噌汁 	本日の選択食は A:鶏のふんわり揚げ B:鯖の塩焼き 御飯 竹輪の甘辛煮 かぶの梅肉和え 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 海老といかのフリッス煮 冷奴 しそ昆布 すまし汁 	御飯 青椒牛肉絲 菜の花の菜種和え たくあん漬 味噌汁 

I初* - 1354kcal たんぱく質 56.5g 脂質 26.0g 炭水化物 218.3g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1376kcal たんぱく質 61.1g 脂質 33.0g 炭水化物 205.2g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1409kcal たんぱく質 61.8g 脂質 36.9g 炭水化物 199.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1416kcal たんぱく質 64.3g 脂質 41.1g 炭水化物 192.3g 食塩相当量 7.1g 0	I初* - 1420kcal たんぱく質 56.6g 脂質 26.3g 炭水化物 239.9g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1416kcal たんぱく質 64.6g 脂質 32.1g 炭水化物 202.0g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1367kcal たんぱく質 56.1g 脂質 39.3g 炭水化物 191.5g 食塩相当量 7.7g 0
---	---	---	---	---	---	---

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年10月31日 ~ 2022年11月6日

	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	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	御飯 コロッケ 青菜と桜比の和え物 かき玉スープ 梨 						
間	ハロウィンデザート						
夕	御飯 家常豆腐 長いもの梅しそ和え しば漬 すまし汁 						

	1424kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal
I初キ-	たんぱく質 59.6g	I初キ- たんぱく質 0.0g	I初キ- たんぱく質 0.0g	I初キ- たんぱく質 0.0g	I初キ- たんぱく質 0.0g	I初キ- たんぱく質 0.0g	I初キ- たんぱく質 0.0g
	脂質 37.6g	I初キ- 脂質 0.0g	I初キ- 脂質 0.0g	I初キ- 脂質 0.0g	I初キ- 脂質 0.0g	I初キ- 脂質 0.0g	I初キ- 脂質 0.0g
	炭水化物 206.1g	I初キ- 炭水化物 0.0g	I初キ- 炭水化物 0.0g	I初キ- 炭水化物 0.0g	I初キ- 炭水化物 0.0g	I初キ- 炭水化物 0.0g	I初キ- 炭水化物 0.0g
	食塩相当量 7.3g	I初キ- 食塩相当量 0.0g	I初キ- 食塩相当量 0.0g	I初キ- 食塩相当量 0.0g	I初キ- 食塩相当量 0.0g	I初キ- 食塩相当量 0.0g	I初キ- 食塩相当量 0.0g
	0	0	0	0	0	0	0