

2023年9月25日 ~ 2023年10月1日

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)
朝	御飯 にしんの甘露煮 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いわしの香梅煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ウイパー入り厚焼き卵 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 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 五目厚焼きたまご 小松菜のおかか和え 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 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 メンチカツ 大根と貝柱のサラダ 吉野汁 フルーツカクテル	たらこスパゲティ ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	シーフードカレー ミモザサラダ コンソメスープ 梨	ロール・ソ・ピ・ナツリ・ムソ タンドリーチキン マセドアンスープ キウイフルーツ	御飯 鱈の南蛮あんかけ 炒めなます すまし汁 黄桃缶	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
間	三幸の海老せん	一口まんじゅう ゆず	ブランチュール	チョコパイ	お月見ゼリー	ソファール	歌舞伎揚
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 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 赤かっぱ漬 すまし汁	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 かにたま トマトの華風和え ザーサイ 中華スープ	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 小松菜のわさび和え 昆布佃煮 味噌汁
栄養	I初キ - 1409kcal たんぱく質 59.8g 脂質 32.5g 炭水化物 193.0g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1365kcal たんぱく質 60.5g 脂質 31.7g 炭水化物 202.0g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1448kcal たんぱく質 64.4g 脂質 38.6g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 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初キ - 1392kcal たんぱく質 61.6g 脂質 38.1g 炭水化物 198.6g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1417kcal たんぱく質 64.3g 脂質 25.8g 炭水化物 221.4g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1406kcal たんぱく質 60.2g 脂質 35.2g 炭水化物 205.5g 食塩相当量 7.8g 0

2023年10月2日 ~ 2023年10月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	<p>御飯 魚肉ソーセージの炒め 杓の草のピリ辛和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ウツァ入り厚巻き玉子 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</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 だし巻き卵 ほうれん草の磯和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 五目巾着 なます 味噌汁 ジョア ヨーグルト</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 さんまの蒲焼 もやしの辛子和え 味噌汁 赤ぶどうジュース ヨーグルト</p> 
昼	<p>御飯 チキンチャップ もやしの香味酢和え すまし汁 バナナ</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 豚の生姜焼 マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ</p> 
間	<p>スイートポテト</p>	<p>豆乳アイス</p>	<p>くろみつ抹茶ケーキ</p>	<p>人形焼</p>	<p>カエデの実</p>	<p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>雪の宿サラダせんべい</p>
夕	<p>御飯 ほっけの一夜干し 錦糸しゅうまい 高菜漬 きのこ汁</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 豚肉の甜麺醤炒め 春菊と焼椎茸の和え物 あちゃら漬 中華スープ</p> 	<p>御飯 鯖の甘味噌焼 南禅寺蒸し なすの醤油漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 射込み高野煮 胡瓜とわかめの酢の物 たくあん漬 味噌汁</p> 	<p>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</p> 	<p>御飯 和風麻婆豆腐 白菜の香味和え しその実漬 味噌汁</p> 
	<p>I初ギ - 1434kcal たんぱく質 61.6g 脂質 38.5g 炭水化物 209.4g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I初ギ - 1441kcal たんぱく質 57.5g 脂質 28.3g 炭水化物 223.7g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初ギ - 1442kcal たんぱく質 61.5g 脂質 28.7g 炭水化物 225.9g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I初ギ - 1434kcal たんぱく質 64.4g 脂質 41.5g 炭水化物 195.2g 食塩相当量 6.8g 0</p>	<p>I初ギ - 1427kcal たんぱく質 64.5g 脂質 33.6g 炭水化物 216.2g 食塩相当量 7.6g 0</p>	<p>I初ギ - 1441kcal たんぱく質 61.5g 脂質 34.3g 炭水化物 189.4g 食塩相当量 6.0g 0</p>	<p>I初ギ - 1429kcal たんぱく質 57.6g 脂質 34.7g 炭水化物 201.7g 食塩相当量 7.7g 0</p>



2023年10月16日 ~ 2023年10月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	御飯 にしんの甘露煮 アパラのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	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 海老しんじょう煮 杓草のくるみ和え 味噌汁 ヨーグルト マンゴージュース	御飯 冬瓜とすり身の煮物 ソラマメと青菜のピリ辛炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 肉じゃが かぶのわさび和え 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 大豆とひじきの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 鱈の青じそ香味焼 かぶとベーコンの煮物 味噌汁 りんご	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 味噌カツ 大根と貝柱の和え すまし汁 グレープフルーツ	サンドイッチ エビフライ ミネストローネ アロエ缶	御飯 青椒肉絲 もやしの華風和え 春雨スープ キウイフルーツ	御飯 めばるの煮付け ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 バナナ	ハヤシライス ごぼうサラダ マセドアンスープ オレンジ
間	やわらかわらびもち	栗カステラまんじゅう	野菜と果物のゼリー	ミニエクレア	焼プリンタルト	オレンジケーキ	ホワイトミニ
夕	御飯 回鍋肉 三色野菜のナムル ザーサイ 中華スープ	御飯 八宝菜 キャベツのごま和え きゅうり漬 すまし汁	御飯 鯖のみりん干し 炊き合わせ 桜漬 味噌汁	御飯 豚の生姜焼 ほうれん草のお浸し かつば漬 すまし汁	御飯 豆腐の落とし揚げ わかめと胡瓜の酢の物 白花豆の甘煮 味噌汁	御飯 きのこハンバーグ いんげんのおかか和え しばわかめ 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
栄養	I初* - 1407kcal たんぱく質 61.5g 脂質 38.5g 炭水化物 187.8g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1425kcal たんぱく質 57.6g 脂質 32.4g 炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1361kcal たんぱく質 58.0g 脂質 27.6g 炭水化物 213.0g 食塩相当量 6.4g 0	I初* - 1382kcal たんぱく質 60.2g 脂質 47.4g 炭水化物 185.7g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1448kcal たんぱく質 60.5g 脂質 35.5g 炭水化物 216.7g 食塩相当量 6.8g 0	I初* - 1412kcal たんぱく質 59.3g 脂質 21.5g 炭水化物 237.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1439kcal たんぱく質 55.2g 脂質 39.1g 炭水化物 200.5g 食塩相当量 7.5g 0






2023年10月23日 ~ 2023年10月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 いわし煮 キャベツの酢醤油和え 味噌汁 アシドミルク ヨーグルト 	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 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 	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 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 
昼	ゆかりご飯 鮭の西京焼 ジャーマンポテト かき玉汁 フルーツカクテル 	磯辺揚げうどん 若鶏の二色巻 キャベツのピザ和え 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 	ロールソーシ ユーザン 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 鯖の甘みそ漬 洋風じゃが煮 すまし汁 黄桃缶 	御飯 コロッケ 青菜と桜花の和え物 かき玉スープ 梨 	カレーライス サラダ コンソメスープ バナナ 
間	カステラ	とろける杏仁豆腐	新潟仕込みせんべい	白いミルクプリン	チョコレート	チップスター	あんまん
夕	御飯 すきやき煮 炒めなます 桜漬 味噌汁 	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 ふろふき大根 うぐいす豆 味噌汁 	本日の選択食は A：青椒牛肉絲 B：海鮮海老餃子 御飯 菜の花の菜種和え たくあん漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	茶飯 おでん いんげんの胡麻和え つぼ漬 すまし汁 	御飯 鶏のふんわり揚げ 竹輪の甘辛煮 かぶの梅肉和え 味噌汁 
	I初キ - 1438kcal たんぱく質 58.1g 脂質 31.4g 炭水化物 223.2g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1383kcal たんぱく質 61.1g 脂質 33.0g 炭水化物 205.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1420kcal たんぱく質 60.1g 脂質 33.8g 炭水化物 193.9g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1423kcal たんぱく質 64.3g 脂質 41.1g 炭水化物 193.0g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1449kcal たんぱく質 63.6g 脂質 37.4g 炭水化物 204.7g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1431kcal たんぱく質 55.7g 脂質 35.3g 炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1426kcal たんぱく質 56.6g 脂質 26.3g 炭水化物 240.6g 食塩相当量 7.6g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2023年10月30日 ~ 2023年11月5日

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	御飯 オムレツ ピーマンの味噌炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 柿なます つぼ漬 すまし汁 牛乳(冷)150ml 					
昼	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 	けんちんそば 京風しゅうまい 五目厚焼き卵 バナナ 					
間	コーヒーゼリー 	パンプキンババロア 					
夕	御飯 家常豆腐 長いもの梅しそ和え しば漬 すまし汁 	御飯 豚と青梗菜の炒め物 白和え 赤かっぱ漬 味噌汁 	0				

	1393kcal	1426kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal
I初キ-	たんぱく質 57.5g	たんぱく質 61.0g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g
	脂質 41.5g	脂質 43.0g	脂質 0.0g	脂質 0.0g	脂質 0.0g	脂質 0.0g	脂質 0.0g
	炭水化物 189.7g	炭水化物 194.8g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g
	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g
	0	0	0	0	0	0	0