

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年9月29日 ~ 2025年10月5日

	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	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 五目厚焼きたまご 小松菜の煮びたし 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 ヤクルト ヨーグルト 	御飯 目玉焼 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 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 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 肉詰めいなり なます 味噌汁 ジョア ヨーグルト 
昼	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 	海老天重 宝玉寄せ 茸あんかけ茶碗蒸し 鶏つみれ汁 フルーツ盛合せ 	御飯 松風焼 青梗菜の醤油漬 味噌汁 パイン缶 	ランチパック 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 豚のねぎ塩炒め 里芋と貝柱の煮物 けんちん汁 りんご 	御飯 えびのチリソース煮 焼売 中華スープ みかん缶 	御飯 プルコギ キャベツの塩昆布和え わかめスープ マンゴー缶 
間	マロンクリームワッフル 	アセロラゼリー 	きなマンシェ 	福栗まんじゅう 	カスタードケーキ 	レアチーズカップ 	国産和梨ゼリー 
夕	御飯 鱈の南蛮あん 豆腐田楽 野沢菜漬 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 鯖の黄味焼き 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 プロシヤの華風和え 桜漬 すまし汁 	御飯 和風ロールキャベツ ツナサラダ キャラ饅頭 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 
	I初キ - 1426kcal たんぱく質 59.8g 脂質 26.3g 炭水化物 229.0g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1429kcal たんぱく質 62.0g 脂質 32.3g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1402kcal たんぱく質 59.6g 脂質 27.1g 炭水化物 202.4g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1393kcal たんぱく質 63.0g 脂質 44.0g 炭水化物 179.9g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1419kcal たんぱく質 63.9g 脂質 38.1g 炭水化物 201.6g 食塩相当量 6.1g 0	I初キ - 1365kcal たんぱく質 57.4g 脂質 25.9g 炭水化物 206.7g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1371kcal たんぱく質 56.3g 脂質 30.7g 炭水化物 201.1g 食塩相当量 4.9g 0

2025年10月6日 ~ 2025年10月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	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 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 にしんの甘露煮 アスパラのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 
昼	御飯 目鯛の味噌漬 大根と貝柱の和えもの 味噌汁 甘夏缶 	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 	ロールパン・こしあんパン 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 鯖の甘みそ漬 かぶとベーコンの煮物 味噌汁 パイン缶 	御飯 豚の生姜焼 炒めなます けんちん汁 オレンジ 
間	十五夜デザート	乳菓まんじゅう	黒みつ抹茶ケーキ	プリン	バナナオムレット	やわらかおかきうす塩	はちみつレモンゼリー
夕	御飯 肉豆腐 冬瓜の薄くす煮 野沢菜漬 沢煮椀 	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 小松菜のなめ草和え 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 回鍋肉 三色野菜のナムル ザーサイ かき玉スープ 	御飯 和風麻婆豆腐 白菜の香味和え しその実漬 味噌汁 
	I初キ - 1353kcal たんぱく質 55.6g 脂質 26.8g 炭水化物 215.5g 食塩相当量 6.1g 0	I初キ - 1402kcal たんぱく質 57.0g 脂質 21.3g 炭水化物 239.3g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 62.8g 脂質 33.1g 炭水化物 211.3g 食塩相当量 6.4g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 58.4g 脂質 35.3g 炭水化物 192.6g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1363kcal たんぱく質 55.9g 脂質 26.2g 炭水化物 222.7g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1437kcal たんぱく質 58.9g 脂質 38.0g 炭水化物 190.8g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1438kcal たんぱく質 56.7g 脂質 35.8g 炭水化物 198.5g 食塩相当量 7.3g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年10月13日 ~ 2025年10月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	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 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 かぶのえびそばろあん 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 冬瓜とすり身の煮物 ソラ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 しらたき金平 かぶのわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 麩の卵とし 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 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 
昼	御飯 ミートローフ ゴーヤチャンプル 味噌汁 マンゴー缶 	ハゲティミ-トリス にんじんサラダ コンソメスープ 黄桃缶 	オムライス シーザーサラダ マセドアンスープ りんご 	サンドイッチ エビフライ ミネストローネ アロエシロップ漬 	三色丼 揚げ茄子の香味和え 中華スープ オレンジ 	御飯 きのこハンバーグ ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 バナナ 	御飯 鯿の照り焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 みかん缶 
間	ミルクドーナツ	ひとつち桃まん	いちごゼリー	ミニエクレア	シベリア	あんずケーキ	オレオ
夕	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 すき焼き煮 大根の炒りたらこ和え 梅干し 沢煮椀 	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 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 なすの醤油漬 味噌汁 	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 タンドリ-チキン ポテトサラダ 桜漬 すまし汁 
	I初キ - 1448kcal たんぱく質 59.5g 脂質 35.2g 炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1381kcal たんぱく質 57.5g 脂質 29.4g 炭水化物 216.8g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1387kcal たんぱく質 57.3g 脂質 34.5g 炭水化物 207.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 58.9g 脂質 43.7g 炭水化物 198.6g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1385kcal たんぱく質 56.9g 脂質 30.4g 炭水化物 213.6g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1449kcal たんぱく質 58.9g 脂質 27.0g 炭水化物 225.5g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1428kcal たんぱく質 64.2g 脂質 37.1g 炭水化物 200.8g 食塩相当量 6.9g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年10月20日 ~ 2025年10月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	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 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 海老しんじょう煮 ほうれん草の菜種和え 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 にしんの甘露煮 キャベツの酢醤油和え 味噌汁 ヤクルト 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	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 回鍋肉 もやしの華風和え 春雨スープ キウイフルーツ	磯辺揚げうどん 若鶏の二色巻 切干大根煮 りんご	御飯 味噌カツ 大根と貝柱の和え物 すまし汁 マンゴー缶	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	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	カレーライス ごぼうサラダ マセドアンスープ オレンジ	御飯 鯖の甘みそ漬 洋風じゃが煮 すまし汁 黄桃缶
間	野菜と果物のゼリー	とろける杏仁豆腐	洋梨のタルト	新潟仕込みせんべい塩	カステラ	甘納豆金時	チョコレート
夕	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 豚キムチ 南瓜サラダ 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 鯖のみりん干し 炊き合わせ きゅうり漬 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：すき焼き B：あじの竜田揚げ  御飯 炒めなます 桜漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	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	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* - 1414kcal たんぱく質 58.2g 脂質 29.4g 炭水化物 226.6g 食塩相当量 6.6g 0	I初* - 1392kcal たんぱく質 61.7g 脂質 32.6g 炭水化物 208.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 64.7g 脂質 36.6g 炭水化物 205.5g 食塩相当量 6.7g 0	I初* - 1356kcal たんぱく質 59.1g 脂質 29.4g 炭水化物 186.0g 食塩相当量 6.7g 0	I初* - 1443kcal たんぱく質 56.8g 脂質 33.0g 炭水化物 220.9g 食塩相当量 6.8g 0	I初* - 1444kcal たんぱく質 55.5g 脂質 35.1g 炭水化物 224.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 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

