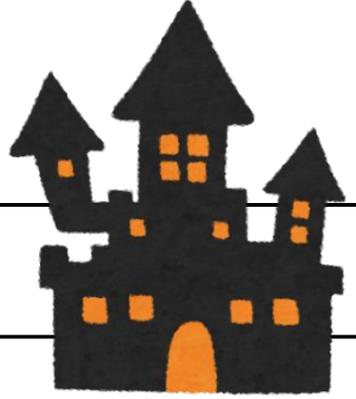


◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

				木曜日 10月1日	金曜日 10月2日	土曜日 10月3日
朝食				ごはん 御飯 みそ汁(しろな) さつま揚げの炒め物 コーンコールスロー ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) ぎょく 魚 肉ソーセージと野菜のソテー だいこん 大根わさびマヨ つけもの 漬物(つぼ漬)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) あつや たまご 厚焼き玉子 しょうが しょうゆ あ 生姜醤油和え ふりかけ(かつお)
昼食				つきみ 月見うどん じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶 《めん禁》 ごはん 御飯 みそ汁 たまご 卵とじ	ごはん 御飯 みそ汁(小松菜) メヌケのしそ風味焼き みずな 水菜のサラダ おうとう かん 黄桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋) チキンカツ ほうれん草としらすのお浸し パン缶
間食				つきみ まんじゅう お月見饅頭	オレンジジュース	とうにゅう 豆乳(コーヒー)
夕食				ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ぶたにく からや 豚肉のピリ辛焼き しゅんぎく あ 春菊のごま和え	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜) にく 豆腐 肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) アジのごま照り焼き ひじきの煮物

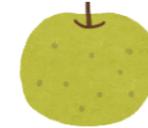
栄養価	エネルギー	1514 kcal	エネルギー	1489 kcal	エネルギー	1440 kcal
	たんぱく質	48.8 g	たんぱく質	50.5 g	たんぱく質	53.2 g
	脂質	39.8 g	脂質	34.9 g	脂質	30.4 g
	食塩	8.3 g	食塩	7.5 g	食塩	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 10月4日	月曜日 10月5日	火曜日 10月6日	水曜日 10月7日	木曜日 10月8日	金曜日 10月9日	土曜日 10月10日	
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜) いわしつみれの含め煮 たまご 卵サラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) フランク炒め オクラのお浸し ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) 竹輪とかぶの煮物 いんげんのゴママヨ和え うめびしお	しよく 食パン コンソメスープ ウインナーソテー ブロッコリーサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも) オムレツ しろなの磯和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 炒り豆腐 ほうれん草ソテー ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) 野菜炒め 納豆 ゆずみそ	
昼食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) あかうお かすつ や 赤魚の粕漬け焼き ぶた こんさい いた に 豚と根菜の炒め煮 なし 梨	ごはん 御飯 たまご ニラと卵のスープ まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ マンゴー缶	ポークカレー コンソメスープ イタリアンサラダ ふくじんづけ 福神漬 はくと 白桃ヨーグルト	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) メバルのみりん焼き しらあ 白和え ミックスフルーツ (選択)パイン缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜) ブリのゴマ焼き き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 みかん缶	じゅごく 十五穀ごはん みそ汁(しろな) おやこに 親子煮 はるさめ あ もの 春雨の和え物 りんご缶	ごはん 御飯 ぐたくさん する 具沢山汁 カレイの照り焼き レンコン炒め パイン缶	
間食	あわゆきふう 淡雪風ゼリー	きみしぐれ	ぶどうジュース	りんごジュース	わ 和のパンケーキ(きなこ)	いちご牛乳	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	
夕食	ごはん 御飯 はるさめスープ にく やさい いた 肉野菜炒め らっかせい あ 落花生和え	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) しろみ さかな ゆうあんや 白身魚の柚庵焼き さつまいものりんご煮	ごはん 御飯 す じる とうふ ねぎ 清まし汁(豆腐・葱) さけ からし みそ や 鮭の辛子味噌焼き きゅうりの酢の物	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のピカタ かに風味サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) ぶたにく 豚肉のんにく醤油炒め はくさい 白菜のポン酢和え	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) あかうお うめふうみ や 赤魚の梅風味焼き さつまいもの炒り煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん ちゅうか 中華サラダ	
栄養価	エネルギー	1531 kcal	1630 kcal	1487 kcal	1578 kcal	1470 kcal	1603 kcal	1533 kcal
	たんぱく質	57.0 g	55.6 g	51.3 g	56.3 g	51.9 g	66.9 g	51.8 g
	脂質	44.3 g	48.1 g	35.5 g	51.9 g	41.3 g	41.8 g	36.3 g
	食塩	7.5 g	7.1 g	7.7 g	6.9 g	8.2 g	7.8 g	7.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 10月11日	月曜日 10月12日	火曜日 10月13日	水曜日 10月14日	木曜日 10月15日	金曜日 10月16日	土曜日 10月17日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) あつあ 厚揚げの煮物 オクラのなめ茸和え つけもの 漬物(しば漬)	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) ふ 麩の卵とじ だいこん 大根のゆかり和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) や 焼きちくわの甘辛煮 おんせんたまご 温泉卵 たいみそ	はいが しょうく 胚芽食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスロー	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) いわしの蒲焼き しろなの和え物 つけもの 漬物(桜大根)	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) い やさい いため ツナ入り野菜炒め みずな 水菜のサラダ ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) はんぺんと青菜の煮浸し なっとう 納豆 ゆずみそ
昼食	ソース焼きそば ちゅうか 中華スープ しゅんぎく あ 春菊のゴマ和え みかん缶 《めん禁》 ごはん 御飯 はっほうさい 八宝菜	ごはん きのこ御飯 みそ汁(白菜) さばの山椒焼き きゅうりの変わり和え おうとう かん 黄桃缶 	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉ときのこのトマト煮 チーズサラダ ようなし かん 洋梨缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かぶ・葉) メバルのもろみ焼き とうふチャンプル ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) アジの南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し マンゴー缶	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・さや) さわらの生姜焼き とりにく だいこん いため 鶏肉と大根の炒め物 みかん缶
間食	なし 梨ゼリー	クレープ(いちご)	ぶどうジュース	リンゴジュース	どら焼き(抹茶)	ぶどうジュース	コーヒー牛乳
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) サンマの塩焼き さといも こ ぶしに 里芋粉節煮	ごはん 御飯 す じる しらたお、み ば 清まし汁(白玉麩・三つ葉) まつかぜや 松風焼き あおな さくら いため 青菜と桜エビの炒め物	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・葱) さわらの生姜焼き れんこんのゴマ炒め	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) とりにく て や 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) さばの煮付け かぶの煮物	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) ちぐさ や 干草焼き だいこん たかな いため 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく ピーマン 細切り炒め あおな 青菜のナムル

栄養価	エネルギー	1513 kcal	1499 kcal	1607 kcal	1479 kcal	1533 kcal	1517 kcal	1464 kcal
	たんぱく質	47.0 g	65.0 g	59.6 g	57.1 g	56.5 g	54.4 g	60.8 g
	脂質	35.4 g	39.5 g	42.1 g	41.4 g	38.1 g	40.2 g	37.8 g
	食塩	8.2 g	8.4 g	7.4 g	6.5 g	7.8 g	8.1 g	8.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 10月18日	月曜日 10月19日	火曜日 10月20日	水曜日 10月21日	木曜日 10月22日	金曜日 10月23日	土曜日 10月24日
朝食	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) さいも 里芋のそぼろ煮 まめ 豆のゴマ和えサラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(カボチャ) ウイナーの野菜炒め おんせんたまご 温泉卵 つけもの 漬物(きゅうり漬)	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) がんもの煮物 やさい にく いた もの 野菜とひき肉の炒め物 たいみそ	しよく 食パン コンソメスープ ポークビーンズ はなやさい 花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) い たまご ツナ炒り卵 キャベツのしその実和え み あ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) ゆば 湯葉ひろうすの煮物 あおな 青菜としらすのソテー ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) たま エビ玉あんかけ ほうれん草のわさび醤油 和え つけもの せんぎりたくあん 漬物(千切沢庵)
昼食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜) にく 肉じゃがコロケ&エビフライ あ オクラのおかか和え フルーツ(キウイ) 	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・豆苗) 鶏の唐揚げおろし煮 あおな 青菜のからし和え はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ ビーフシチュー はくさい 白菜サラダ かん パイン缶	じゅつごこく 十五穀ごはん みそしる は 味噌汁(キャベツ・葉) しろみ さかな わふう 白身魚の和風ムニエル に ひじき煮 ミックスフルーツ せんたく ようなし かん (選択)洋梨缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 さつま汁 わふう 和風ハンバーグ きんぴら 金平ごぼう おうとう かん 黄桃缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(はんぺん・みつ葉) あかうお さんしょうや 赤魚の山椒焼き なす あ びた 茄子の揚げ浸し かん みかん缶	ごはん 御飯 とりにく 鶏肉のパン粉焼き あおな 青菜のソテー かん パイン缶
間食	フルーチェ(いちご)	モカスペシャル	リンゴジュース	ミルクティー	みそ まんじゅう 味噌饅頭	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	オレンジジュース
夕食	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) ぶたにく たま にも 豚肉と玉ねぎの煮物 なす からに 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜) やさい メヌケの野菜あんかけ いも とろろ芋	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) カレーのチリソースかけ すいしょうに かぶの水晶煮	ごはん 御飯 す じる しらたまふ ねぎ 清まし汁(白玉麩・葱) あつあ とりにく うまに 厚揚げと鶏肉の旨煮 あ ピーナッツ和え	ごはん 御飯 みそ しる 味噌汁(チンゲン菜) しおや ブリの塩焼き だいず にも 大豆の煮物	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) とりにく だいこん 鶏肉と大根のこっくり煮 に じゃがいものそぼろ煮	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) うめに あじの梅煮 いた もの キャベツの炒め物

栄養価	エネルギー	1570 kcal	1606 kcal	1598 kcal	1555 kcal	1605 kcal	1463 kcal	1412 kcal
	たんぱく質	46.3 g	60.7 g	49.6 g	64.3 g	58.4 g	55.0 g	53.6 g
	脂質	40.1 g	41.3 g	41.5 g	41.6 g	44.2 g	36.6 g	36.0 g
	食塩	7.7 g	7.2 g	7.4 g	8.2 g	8.6 g	7.2 g	8.2 g

献立表 ◆ ◆ ◆ ホーム普通・一口大食



	日曜日 10月25日	月曜日 10月26日	火曜日 10月27日	水曜日 10月28日	木曜日 10月29日	金曜日 10月30日	土曜日 10月31日
朝食	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) そばろ大根 なっとう 納豆 ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) だし巻き卵 いんげんの和風和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) あつあ 厚揚げのそばろ煮 さつま揚げの炒め物 つけもの(つぼ漬)	ごはん 御飯 黒糖食パン コンソメスープ ミネストローネ だいこん 大根サラダ	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) きょう 京がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(カボチャ・豆苗) やさい いた 野菜炒め おんせんたまご 温泉卵 うめびしお	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) ツナポテト たたきオクラ ふりかけ(しそ)
昼食	ごはん 栗ご飯 みそしる あ どうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) たらの山芋蒸し もやしのゴマ酢和え かき 柿	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌炒め はるさめ 春雨サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なると・豆苗) しろみ さかな やさい 白身魚の野菜あん レンコンのきんぴら ようなし かん 洋梨缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく や 鶏肉のマヨネーズ焼き エビとブロッコリーのサラダ ミックスフルーツ (選択)白桃缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜) さばの香味焼き はくさい うめふうみ 白菜とえのきの梅風味 パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく や 鶏肉のチーズ焼き カリフラワーサラダ おうとう かん 黄桃缶	バターライス コンソメスープ かぼちゃ 南瓜コロッケ&カニクリームコロッケ ひじきのサラダ みかん缶
間食	レモンゼリー	いまがわや 今川焼き(あん)	いちご牛乳	オレンジジュース	スイスロール(バニラ)	コーヒー牛乳	おばけまんじゅう
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ ミートローフ さつまいものレモン煮	ごはん 御飯 みそしる さといも ねぎ 味噌汁(里芋・葱) とうふ うまに 豆腐とエビの旨煮 ベーコンと小松菜のソテー	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶた いた 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) ぶりの照り煮 あつあ ふく に 厚揚げの含め煮	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークソテー フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそしる あ 味噌汁(揚げ・しろな) しろみ さかな 白身魚のおろし煮 ぶたにく あまからに 豚肉とごぼうの甘辛煮	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) ぎせい とうふ 擬製豆腐 しゅんぎく あ 春菊のゴマ和え

栄養価	エネルギー 1632 kcal	エネルギー 1538 kcal	エネルギー 1533 kcal	エネルギー 1543 kcal	エネルギー 1515 kcal	エネルギー 1508 kcal	エネルギー 1594 kcal
たんぱく質	61.8 g	54.0 g	57.5 g	55.2 g	51.8 g	59.5 g	45.9 g
脂質	36.5 g	40.1 g	41.6 g	51.3 g	43.2 g	39.3 g	39.6 g
食塩	7.1 g	8.3 g	7.2 g	7.0 g	7.8 g	7.3 g	7.3 g

