

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

			火曜日 令和元年10月1日	水曜日 令和元年10月2日	木曜日 令和元年10月3日	金曜日 令和元年10月4日	土曜日 令和元年10月5日
朝食			ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ 味噌汁(南瓜・ねぎ) あつあ に 厚揚げのそぼろ煮 いんげんの ^{ごま} 胡麻マヨ和え ゆずみそ	キャロット ^{しょく} 食パン コンソメスープ ベーコンソテー カリフラワーサラダ	ごはん 御飯 みそしる はたな にんじん 味噌汁(畑菜・人参) い つな ツナ炒りたまご だいこん 大根わさびマヨ ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ さい 味噌汁(白玉麩・チンゲン菜) いわし つみれ の 含め煮 もやし の しょうが しょうゆ 和え のり つくだに 佃煮	ごはん 御飯 みそしる はくさい かいわ 味噌汁(白菜・貝割れ) ウィンナーソテー オクラのお浸し ふりかけ(のりたま)
昼食			せきはん 赤飯 かき ^{たま} 玉汁 ぶたにく からや 豚肉のビリ辛焼き ほうれん草 と しらす の お浸し みかん ^{かん} 缶	ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) メヌケのしそ風味焼き あおな 青菜のからし和え おうとう ^{かん} 黄桃缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる いも どうみょう 味噌汁(さつま芋・豆苗) チキンカツ しゅんぎく あ 春菊のゴマ和え パイン ^{かん} 缶	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(玉ねぎ・しろな) あかうお かすづ 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 まいぼーとうふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ マンゴー
間食			オレンジジュース	りんごジュース	みそ 味噌まんじゅう	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	いちご ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
夕食			ごはん 御飯 す しる かいわ 清まし汁(なると・貝割れ) しろみざかな やさい 白身魚の野菜あん レンコンの ^{きんぴら} 金平	ごはん 御飯 みそしる きぬ 味噌汁(もやし・絹さや) にくとうふ 肉豆腐 かぼちゃ 南瓜のいとこ煮	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜・ねぎ) アジの ^{て や} ゴマ照り焼き ひじきの ^{に もの} 煮物	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 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) しろみざかな ゆうあんや 白身魚の幽庵焼き さつま ^{いも} 芋のりんご煮

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1536 kcal	エネルギー	1391 kcal	エネルギー	1579 kcal	エネルギー	1479 kcal	エネルギー	1554 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	54.6 g	たんぱく質	50.4 g	たんぱく質	57.6 g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	56.9 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	42.7 g	脂質	38.3 g	脂質	40.7 g	脂質	36.5 g	脂質	40.4 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	6.5 g	食塩	7.4 g	食塩	7.7 g	食塩	6.9 g	食塩	6.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 令和元年10月6日	月曜日 令和元年10月7日	火曜日 令和元年10月8日	水曜日 令和元年10月9日	木曜日 令和元年10月10日	金曜日 令和元年10月11日	土曜日 令和元年10月12日	
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・葱) ちくわ 竹輪とかぶの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) いとうふ 炒り豆腐 しろなの磯和え うめ 梅びしお	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・貝割れ) オムレツ ほうれん草ソテー ふりかけ(たらこ)	しよく 食パン コンソメスープ フランク炒め ツナサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜・ニラ) あつあ 厚揚げの煮物 なっとう 納豆 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(小松菜・揚げ) やさしいた 野菜炒め だいこん 大根のゆかり和え たいみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜) ふたまご 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え ふりかけ(さけ)	
昼食	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 福神漬け はくとう 白桃ヨーグルト	じゅうごこく 十五穀ごはん すしる 清まし汁(かぶ・豆苗) めバルのみりん焼き みずな 水菜のサラダ かん パイン缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・葱) ごまや ブリの胡麻焼き きりほしだいこん いたに 切干大根の炒め煮 かん りんご缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・絹さや) おやこに 親子煮 はるさめあもの 春雨の和え物 かん マンゴー缶 せんたくはくとうかん (選択)白桃缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・葱) てや カレイの照り焼き こんさいいたに 根菜の炒め煮 かん パイン缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・豆苗) さんしょうや サバの山椒焼き あおなさくらいたもの 青菜と桜エビの炒め物 おうとうかん 黄桃缶	ソース焼きそば ちゅうか 中華スープ ちゅうか 中華サラダ かん みかん缶 きん 〈めん禁〉 ごはん 御飯 はつぼうさい 八宝菜	
間食	マロンババロア	いまがわや 今川焼き(カスタード)	オレンジジュース	ぎゅうにゅう いちご牛乳	モカスペシャル	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	ぶどうジュース	
夕食	ごはん 御飯 すしる 清まし汁(豆腐・豆苗) さけからしみそや 鮭の辛子味噌焼き さんばいず キュウリの三杯酢	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のチーズ焼き ふうみ カニ風味サラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(ホウレン草・エノキ) ぶたにく 豚肉のにんにく醤油炒め はくさい 白菜のポン酢和え	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(畑菜・白玉麩) あかう 赤魚の梅風味焼き あ さつま揚げの炒り煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶた 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 すしる 清まし汁(白玉麩・三つ葉) まつかぜや 松風焼き すもの キュウリの酢の物	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) しおや サンマの塩焼き さといも こなぶしに 里芋の粉節煮	
栄養価	エネルギー	1567 kcal	1492 kcal	1527 kcal	1613 kcal	1504 kcal	1518 kcal	1545 kcal
	たんぱく質	56.0 g	59.3 g	53.6 g	66.4 g	52.0 g	65.3 g	51.1 g
	脂質	40.8 g	42.0 g	44.7 g	44.2 g	37.5 g	40.0 g	39.1 g
	食塩	7.6 g	6.5 g	7.4 g	8.6 g	6.9 g	7.1 g	7.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 令和元年10月13日	月曜日 令和元年10月14日	火曜日 令和元年10月15日	水曜日 令和元年10月16日	木曜日 令和元年10月17日	金曜日 令和元年10月18日	土曜日 令和元年10月19日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・カワレ) や 焼きチクワの甘辛煮 おんせんたまご 温泉卵 しば漬	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜・揚げ) ツナ入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・豆苗) イワシの蒲焼き しろなの和え物 ゆずみそ	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コーンコールスロー	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) はんぺんと青菜の煮浸し まめ 豆のゴマ和えサラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁(人参・絹さや) さといも 里芋のそぼろ煮 なっとう 納豆 さくら大根	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・葉) ウインナーの野菜炒め おんせんたまご 温泉卵 キュウリの漬物
昼食	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 はくさい 白菜サラダ かき 柿	ごはん 御飯 す 清まし汁(かぶ・葉) メバルのもろみ焼き とうふ 豆腐チャンプル パイン缶	チキンカレー コンソメスープ キャベツサラダ ふくじんづ 福神漬 フルーツヨーグルト	じゅうごこく 十五穀ごはん みそ汁(キャベツ・葱) アジの南蛮漬 チンゲン菜の煮浸し おうとうかん 黄桃缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・絹さや) サワラの生姜焼き とりにく 鶏肉と大根の炒め物 みかん缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(白玉麩・カワレ) や 焼き栗コロッケ&野菜コロッケ オクラのおかか和え パイン缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(かまぼこ・水菜) とりにく 鶏肉の照り焼き しらあ 白和え はくとうかん 白桃缶
間食	フルーチェ(いちご)	まっちゃん 抹茶ワッフル	りんごジュース	ぶどうジュース	やわ 柔らかせんべい (ミルク・チョコ)	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳	ミルクティー
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) サワラの生姜焼き レンコンの胡麻炒め	ごはん 御飯 みそ汁(玉葱・いんげん) とり 鶏の唐揚げおろし煮 さつま芋の甘煮	ごはん 御飯 かき玉汁 サバの煮つけ だいこん 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) ちぐさ 干草焼き かぶの煮物	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め あおな 青菜のナムル	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・ニラ) とりにく 鶏肉と大根のこっくり煮 なす 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 みそ汁(小松菜・揚げ) メヌケの野菜あんかけ きりほしだいこん 切干大根のサラダ

栄養価	エネルギー	1542 kcal	1546 kcal	1529 kcal	1453 kcal	1407 kcal	1600 kcal	1462 kcal
	たんぱく質	58.6 g	57.8 g	53.9 g	54.0 g	57.9 g	46.1 g	62.2 g
	脂質	39.8 g	40.2 g	39.7 g	43.9 g	36.3 g	40.0 g	38.5 g
	食塩	7.8 g	6.4 g	8.0 g	8.2 g	7.3 g	7.5 g	7.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 令和元年10月20日	月曜日 令和元年10月21日	火曜日 令和元年10月22日	水曜日 令和元年10月23日	木曜日 令和元年10月24日	金曜日 令和元年10月25日	土曜日 令和元年10月26日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜・ねぎ) がんもの煮物 キャベツのしその実和え たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) ゆば湯葉がんもどきの煮物 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 みそ汁(畑菜・人参) あつやたまご厚焼き卵 やさしい野菜とひき肉の炒め物 ゆずみそ	しよく食パン コンソメスープ ポークピーンズ はなやさい花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・ねぎ) エビ玉あんかけ ホウレン草のわさび醤油和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) そばろ大根 はくさい白菜のツナ和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) だし巻きたまご いんげんの和風和え せんぎ千切りたくあん
昼食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな・玉ねぎ) ブリの塩焼き 大豆の煮物 ようなしかん洋梨缶	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ニラ) 白身魚の和風ムニエル ひじきの煮物 キウイ	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・葉) わふう和風ハンバーグ もやしの胡麻酢和え おうとうかん黄桃缶	ごはん 御飯 さつま汁 あかうおさんしょうや赤魚の山椒焼き なすあひた茄子の揚げ浸し みかん缶 (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ とりこくこや鶏肉のパン粉焼き あおな青菜のソテー パイン缶	くり栗ごはん みそ汁(揚げ・葉) やまいもむタラの山芋蒸し きんぴら金平ごぼう マンゴー	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 さいチンゲン菜のサラダ かき柿
間食	わふうあずき和風小豆ムース	クレープ(いちご)	オレンジジュース	りんごジュース	スイスロール(バニラ)	ミルクティー	とうにゅう豆乳(コーヒー)
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ ビーフシチュー チーズサラダ	ごはん 御飯 すしまし汁(白玉麩・ねぎ) あつあとりこくうまに厚揚げと鶏肉の旨煮 じゃが芋のそばろ煮	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) カレーのチリソースかけ かぶの水晶体煮	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・絹さや) ぶたにくたまにもの豚肉と玉ねぎの煮物 ピーナツ和え	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・水菜) アジの梅煮 キャベツの炒め物	ごはん 御飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋のレモン煮	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・ニラ) とうふ豆腐とエビの旨煮 こまつなベーコンと小松菜のソテー

栄養価	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1516 kcal	エネルギー	1560 kcal	エネルギー	1530 kcal	エネルギー	1436 kcal	エネルギー	1666 kcal	エネルギー	1449 kcal
	たんぱく質	55.7 g	たんぱく質	57.7 g	たんぱく質	52.4 g	たんぱく質	60.7 g	たんぱく質	55.3 g	たんぱく質	56.5 g	たんぱく質	54.3 g
	脂質	40.8 g	脂質	38.0 g	脂質	41.5 g	脂質	39.6 g	脂質	38.1 g	脂質	41.1 g	脂質	39.6 g
	食塩	8.1 g	食塩	7.4 g	食塩	7.3 g	食塩	8.3 g	食塩	8.4 g	食塩	7.0 g	食塩	8.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 令和元年10月27日	月曜日 令和元年10月28日	火曜日 令和元年10月29日	水曜日 令和元年10月30日	木曜日 令和元年10月31日	金曜日	土曜日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・葉) さつま揚げの炒め物 納豆 つぼ漬け	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・しろな) 野菜炒め たたきオクラ ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・カイワレ) 京がんもの煮物 ほうれん草の和え物 梅びしお	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・カイワレ) 京がんもの煮物 ほうれん草の和え物 梅びしお	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) ツナポテト 温泉卵 ふりかけ(しそ)		
昼食	けんちんうどん ブロッコリーの胡麻マヨ和え 洋梨缶 〈めん禁〉 御飯・味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	ごはん 御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 海老とブロッコリーのサラダ パイン缶	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) サバの香味焼き 白菜とエノキの梅風味 白桃缶	ごはん 御飯 清まし汁(ハンペン・三つ葉) 鶏肉のマヨネーズ焼き 里芋の含め煮 黄桃缶 (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 バターライス コンソメスープ 南瓜コロッケ &カニクリームコロッケ フレンチサラダ みかん缶		
間食	あわゆき 淡雪風ゼリー	たんさん 炭酸まんじゅう	いちご牛乳	コーヒー牛乳	おばけまんじゅう		
夕食	ごはん 御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん 中華サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜・人参) ブリの照り煮 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 ひじきのサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ・豆苗) 白身魚のおろし煮 鶏肉とごぼうの甘辛煮	ごはん 御飯 具だくさん汁 擬製豆腐 春菊のゴマ和え		

栄養価	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1549 kcal	エネルギー	1484 kcal	エネルギー	1529 kcal	エネルギー	1623 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	49.9 g	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質	52.6 g	たんぱく質	54.6 g	たんぱく質	49.8 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	39.2 g	脂質	43.0 g	脂質	39.7 g	脂質	43.4 g	脂質	41.5 g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.4 g	食塩	7.7 g	食塩	7.7 g	食塩	7.5 g	食塩	7.1 g	食塩	g	食塩	g