



# 今週の献立



	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	食パン コンソメスープ ベーコンのミルク煮 ヨーグルト <b>461kcal 1.6g</b>	ごはん 味噌汁 えびと白菜の炒め物 ヨーグルト <b>386kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げと刻み昆布の煮物 ヨーグルト <b>337kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ヨーグルト <b>391kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 車麩とチンゲン菜の煮物 ヨーグルト <b>300kcal 2.1g</b>	食パン コンソメスープ ベーコンとかぶのポトフ ヨーグルト <b>505kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ヨーグルト <b>371kcal 2.5g</b>
おやつ	抹茶ミルク <b>65kcal 0.0g</b>	ココア <b>65kcal 0.1g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 アジの梅煮 れんこん金平 ぶどう缶 <b>491kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き 大根のカニカマソテー しその実漬け <b>427kcal 3.7g</b>	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ コンビーフ入りマカロニサラダ 赤かつぱ漬け <b>566kcal 2.8g</b>	パセリライス コンソメスープ チキンストロガノフ ズッキーニのツナサラダ 洋梨缶 <b>589kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのコーンサラダ バナナ <b>551kcal 2.8g</b>	●さくらごはん(静岡県郷土料理) すまし汁 豆腐ステーキそぼろあん おくらとひじきの酢の物 りんご缶 <b>499kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 タラのマスタード焼き カリフラワーの塩昆布和え しば漬け <b>401kcal 2.9g</b>
おやつ	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	あんドーナツ <b>95kcal 0.1g</b>	セレクト	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	シュークリーム <b>91kcal 0.2g</b>	雪の宿 <b>70kcal 0.2g</b>	かのご豆蒸しパン <b>163kcal 0.3g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の香り炒め アスパラのおかか和え 海苔佃煮 <b>426kcal 2.3g</b>	ごはん 中華スープ 鶏団子の甘酢あん 小松菜の卵そぼろ和え 白桃缶 <b>657kcal 1.7g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ナスとオクラの煮物 みかん缶 <b>517kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き 里芋のごまドレサラダ たくあん <b>433kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 サバの幽庵焼き キャベツのピーナツ和え 漬物 <b>508kcal 3.0g</b>	ごはん トマトスープ 鮭のオーロラソース にんじんのハムマリネ つぼ漬け <b>461kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風 きゅうりの千切りサラダ フルーツカクテル <b>511kcal 3.0g</b>
1日栄養 価合計	<b>1542kcal 6.4g</b>	<b>1630kcal 7.9g</b>	<b>1517kcal 9.2g</b>	<b>1591kcal 9.9g</b>	<b>1507kcal 8.0g</b>	<b>1589kcal 8.8g</b>	<b>1515kcal 8.7g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	ごはん すまし汁 はんぺんのおろしあん ヨーグルト <b>306kcal 2.6g</b>	食パン コンソメスープ アスパラとウインナーのソテー ヨーグルト <b>446kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 竹輪とセロリの炒り煮 ヨーグルト <b>351kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐とふきの煮物 ヨーグルト <b>334kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 がんと菜の花の煮物 ヨーグルト <b>383kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 鶏じゃが ヨーグルト <b>345kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 豚小間の金平ごぼう ヨーグルト <b>418kcal 1.7g</b>
おやつ	バニラミルク <b>94kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	フルーツミックスジュース <b>73kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>58kcal 0.1g</b>	野菜ジュース <b>23kcal 0.3g</b>
昼食	ごはん わかめスープ 麻婆ナス もやしのごまドレサラダ ザーサイ <b>480kcal 4.2g</b>	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き じゃが芋のたらこバター炒め 夏みかん缶 <b>503kcal 2.8g</b>	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん ほうれん草の柚香和え 茄子の利休煮 黄桃コンポート/香の物 <b>518kcal 4.4g</b>	ごはん 味噌汁 豚カツ いんげんのゴマ和え フルーツカクテル <b>670kcal 2.9g</b>	バターチキンカレー コンソメスープ キャベツのコールスロー ぶどう缶 福神漬け <b>598kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 えび団子のスープ煮 胡瓜とセロリの三杯酢 パイン缶 <b>420kcal 2.8g</b>	ごはん 中華コーンスープ 牛肉の中華炒め 山クラゲの和え物 洋梨缶 <b>571kcal 2.3g</b>
おやつ	チーズケーキ <b>50kcal 0.2g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	かつぱえびせん <b>59kcal 0.3g</b>	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	プリン <b>82kcal 0.1g</b>	レモンケーキ <b>139kcal 0.1g</b>	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 春菊と舞茸のソテー 白桃缶 <b>677kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 鶏ひき肉の木の葉とし 蓮根のゆかり和え 白菜漬け <b>456kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉の韓国風焼き 大豆の煮物 鯛みそ <b>537kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の磯辺焼き カリフラワーのたらこマヨ和え 赤かつぱ漬け <b>447kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の香味たれ 大根の肉みそかけ 青かつぱ漬け <b>484kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 卵そぼろとニラの和え物 昆布の佃煮 <b>586kcal 4.9g</b>	ごはん 味噌汁 タラの磯辺焼き ブロッコリーのじゃこ炒め たくあん <b>456kcal 3.7g</b>
1日栄養 価合計	<b>1607kcal 10.1g</b>	<b>1583kcal 7.6g</b>	<b>1538kcal 10.1g</b>	<b>1589kcal 8.3g</b>	<b>1606kcal 9.0g</b>	<b>1548kcal 9.9g</b>	<b>1538kcal 8.0g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。

# 今週の献立



	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げとぜんまいの煮物 ヨーグルト <b>316kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト <b>490kcal 1.6g</b>	ごはん すまし汁 豚小間のナス炒り ヨーグルト <b>326kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ヨーグルト <b>316kcal 2.3g</b>	食パン コンソメスープ じゃが芋のコンビーフソテー ヨーグルト <b>396kcal 1.6g</b>	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ヨーグルト <b>420kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 鶏団子とごぼうの煮物 ヨーグルト <b>373kcal 2.6g</b>
おやつ	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	ココア <b>65kcal 0.1g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し さつま芋のバター煮 海苔の佃煮 <b>432kcal 2.8g</b>	肉うどん 信田煮 カリフラワーの甘酢和え 黄桃缶 <b>535kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 メンチカツ 白菜と焼き豆腐の煮浸し 杏仁豆腐 <b>688kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き 切干大根の炒め煮 キウイフルーツ <b>541kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 サンマのしょうが焼き 青菜のわさび和え 白花煮豆 <b>514kcal 2.6g</b>	ごはん コンソメスープ 牛肉のトマト煮 ズッキーニのコーンバター 白桃缶 <b>552kcal 2.0g</b>	さつま芋ごはん 味噌汁 カレイのきのこ蒸し ツナ入りパスタサラダ みかん缶 <b>556kcal 3.7g</b>
おやつ	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	小倉あんパイ <b>117kcal 0.1g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	サラダせんべい <b>68kcal 0.0g</b>	セレクト	抹茶まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き ひじきとちくわの煮物 夏みかん缶 <b>570kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 サバの香り漬け焼き 絹さやと玉ねぎのさっと煮 のり佃煮 <b>465kcal 4.4g</b>	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ蒸し お豆のチーズサラダ しば漬け <b>432kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 アスパラのシーザーサラダ 桜漬け <b>516kcal 2.9g</b>	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ぜんまいのナムル つぼ漬け <b>523kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の梅肉焼き はんぺんのおろし和え 赤かっぱ漬け <b>428kcal 4.0g</b>	ごはん すまし汁 千草焼き 胡瓜の青しそ和え しその実漬け <b>449kcal 3.2g</b>
1日栄養 価合計	<b>1535kcal 9.0g</b>	<b>1664kcal 9.0g</b>	<b>1569kcal 9.1g</b>	<b>1506kcal 9.1g</b>	<b>1582kcal 7.7g</b>	<b>1578kcal 8.3g</b>	<b>1527kcal 9.5g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラのそぼろ炒め ヨーグルト <b>373kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ヨーグルト <b>416kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ヨーグルト <b>377kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ヨーグルト <b>363kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 大根の鶏そぼろあん ヨーグルト <b>406kcal 2.1g</b>	食パン コンソメスープ ウインナーのポトフ ヨーグルト <b>376kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 焼き豆腐とかぼちゃの煮物 ヨーグルト <b>348kcal 2.4g</b>
おやつ	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	レモネード <b>27kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>51kcal 0.1g</b>	フルーツミックスジュース <b>73kcal 0.0g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 タラのバター醤油焼き そら豆のゴママヨ和え 漬物 <b>504kcal 4.0g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子のオイスターソース煮 青梗菜のベーコンソテー 洋梨缶 <b>551kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが ブロッコリーのコーンサラダ りんご缶 <b>553kcal 2.4g</b>	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 セロリのザーサイ和え パイン缶 <b>490kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 蓮根の炒め物 黄桃缶 <b>635kcal 2.5g</b>	麦飯 すまし汁 豚肉のすき焼き風 とろろ芋 フルーツカクテル <b>634kcal 2.8g</b>	シーフードカレー コンソメスープ レタスとパプリカのサラダ 白桃缶 福神漬け <b>583kcal 3.5g</b>
おやつ	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	みかんフルーチェ <b>161kcal 0.0g</b>	クリームブッセ <b>71kcal 0.1g</b>	セレクト	エクレア <b>64kcal 0.1g</b>	ココアワッフル <b>71kcal 0.1g</b>	かつぱえびせん <b>59kcal 0.3g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 筑前煮 いんげんとわかめの生姜和え フルーツカクテル <b>469kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 サバの照焼き ごぼうの炒り煮 しば漬け <b>431kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 タラの香味たれ ナスのごま味噌炒め かぶの浅漬け <b>500kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 車麩と豚小間のチャンプルー さつま芋のいとこ煮 つぼ漬け <b>520kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 チキンチャップ かにかま入りポテトサラダ 赤かつぱ漬け <b>509kcal 4.0g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のゴマダレ 冬瓜のくず煮 漬物 <b>353kcal 2.1g</b>	ごはん すまし汁 松風焼き ひじきサラダ 桜漬け <b>552kcal 3.8g</b>
1日栄養 価合計	<b>1505kcal 9.6g</b>	<b>1594kcal 8.6g</b>	<b>1528kcal 7.5g</b>	<b>1507kcal 7.3g</b>	<b>1687kcal 8.7g</b>	<b>1503kcal 7.5g</b>	<b>1584kcal 10.1g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	ごはん 味噌汁 切昆布と鶏小間の煮物 ヨーグルト  <b>297kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト  <b>362kcal 2.5g</b>	食パン ミネストローネ スクランブルベジタブル ヨーグルト  <b>426kcal 2.2g</b>				
おやつ	チョコミルク  <b>139kcal 0.1g</b>	イチゴオレ  <b>54kcal 0.0g</b>	りんごジュース  <b>59kcal 0.0g</b>				
昼食	ごはん すまし汁 白身魚ののっけ焼き 小松菜のじゃこ炒め みかん缶  <b>530kcal 2.9g</b>	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜のキムチ和え りんご缶  <b>629kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のマヨ焼き キャベツのツナ和え みかん缶  <b>445kcal 3.4g</b>				
おやつ	スイートポテト  <b>113kcal 0.0g</b>	セレクト	水ようかん  <b>55kcal 0.0g</b>				
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮 切干大根と絹さやの和え物 しその実漬け  <b>424kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き ナスのみそ炒め 青かつば漬け  <b>423kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 かぶと油揚げの煮物 金時煮豆  <b>573kcal 2.7g</b>				
1日栄養 価合計	<b>1503kcal 8.7g</b>	<b>1573kcal 9.6g</b>	<b>1558kcal 8.3g</b>				

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。