



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 461kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 えびと白菜の炒め物 ふりかけ 386kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと刻み昆布の煮物 ふりかけ 337kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 391kcal 2.7g	ごはん すまし汁 車麩とチンゲン菜の煮物 ふりかけ 300kcal 2.1g	食パン コンソメスープ ベーコンとかぶのポトフ 505kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ふりかけ 371kcal 2.5g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 アジの梅煮 れんこん金平 ぶどう缶 491kcal 2.5g	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 427kcal 3.7g	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 566kcal 2.8g	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 589kcal 3.6g	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 551kcal 2.8g	●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 499kcal 2.5g	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 401kcal 2.9g
おやつ	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	セレクト	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	シュークリーム 91kcal 0.2g	雪の宿 70kcal 0.2g	かのご豆蒸しパン 163kcal 0.3g
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 426kcal 2.3g	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 657kcal 1.7g	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 517kcal 2.7g	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 433kcal 3.5g	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 508kcal 3.0g	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 461kcal 3.1g	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 511kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1542kcal 6.4g	1630kcal 7.9g	1517kcal 9.2g	1591kcal 9.9g	1507kcal 8.0g	1589kcal 8.8g	1515kcal 8.7g

* 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 ふりかけ 306kcal 2.6g	食パン コンソメスープ アスパラとウインナーのソテー 446kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 竹輪とセロリの炒り煮 ふりかけ 351kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とふきの煮物 ふりかけ 334kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 がんと菜の花の煮物 ふりかけ 383kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏じゃが ふりかけ 345kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 豚小間の金平ごぼう ふりかけ 418kcal 1.7g
おやつ	バナラミルク 94kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	野菜ジュース 23kcal 0.3g
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 480kcal 4.2g	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 503kcal 2.8g	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 518kcal 4.4g	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 670kcal 2.9g	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 598kcal 3.0g	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 420kcal 2.8g	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 571kcal 2.3g
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	人形焼 96kcal 0.1g	プリン 82kcal 0.1g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	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 677kcal 3.0g	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 456kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉の韓国風焼き 大豆の煮物 鯛みそ 537kcal 2.9g	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 447kcal 2.8g	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 484kcal 3.6g	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 586kcal 4.9g	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 456kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1607kcal 10.1g	1583kcal 7.6g	1538kcal 10.1g	1589kcal 8.3g	1606kcal 9.0g	1548kcal 9.9g	1538kcal 8.0g

* 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 ふりかけ 316kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 490kcal 1.6g	ごはん すまし汁 豚小間のナス炒り ふりかけ 326kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ 316kcal 2.3g	食パン コンソメスープ じゃが芋のコンビーフソテー 396kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ふりかけ 420kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 鶏団子とごぼうの煮物 ふりかけ 373kcal 2.6g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
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 432kcal 2.8g	肉うどん 信田煮 カリフラワーの甘酢和え 黄桃缶 535kcal 2.9g	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 688kcal 3.5g	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 541kcal 3.8g	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 514kcal 2.6g	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 552kcal 2.0g	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 556kcal 3.7g
おやつ	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	セレクト	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	鈴カステラ 90kcal 0.0g
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 570kcal 3.2g	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 465kcal 4.4g	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 432kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 牛皿 アスパラのシーザーサラダ 桜漬け 516kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ぜんまいのナムル つぼ漬け 523kcal 3.3g	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 赤かつば漬け 428kcal 4.0g	ごはん すまし汁 干草焼き 胡瓜の青しそ和え しその実漬け 449kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1535kcal 9.0g	1664kcal 9.0g	1569kcal 9.1g	1506kcal 9.1g	1582kcal 7.7g	1578kcal 8.3g	1527kcal 9.5g

* 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 ふりかけ 373kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ふりかけ 416kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ふりかけ 377kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ふりかけ 363kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 大根の鶏そぼろあん ふりかけ 406kcal 2.1g	食パン コンソメスープ ウインナーのポトフ 376kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐とかぼちゃの煮物 ふりかけ 348kcal 2.4g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	フルーツミックスジュース 73kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g
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 504kcal 4.0g	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 551kcal 2.9g	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 553kcal 2.4g	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 490kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 蓮根の炒め物 黄桃缶 635kcal 2.5g	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 634kcal 2.8g	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 583kcal 3.5g
おやつ	どら焼き 72kcal 0.1g	みかんフルーチェ 161kcal 0.0g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	セレクト	エクレア 64kcal 0.1g	ココアワッフル 71kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g
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 469kcal 3.3g	ごはん すまし汁 サバの照焼き ごぼうの炒り煮 しば漬け 431kcal 3.0g	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 500kcal 3.2g	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 520kcal 2.8g	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 509kcal 4.0g	ごはん すまし汁 白身魚のゴマダレ 冬瓜のくず煮 漬物 353kcal 2.1g	ごはん すまし汁 松風焼き ひじきサラダ 桜漬け 552kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1505kcal 9.6g	1594kcal 8.6g	1528kcal 7.5g	1507kcal 7.3g	1687kcal 8.7g	1503kcal 7.5g	1584kcal 10.1g

* 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 ふりかけ 297kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 362kcal 2.5g	食パン ミネストローネ スクランブルベジタブル 426kcal 2.2g				
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g				
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 530kcal 2.9g	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 629kcal 3.6g	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 445kcal 3.4g				
おやつ	スイートポテト 113kcal 0.0g	セレクト	水ようかん 55kcal 0.0g				
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 424kcal 3.3g	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 423kcal 3.5g	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 573kcal 2.7g				
1日栄養 価合計	1503kcal 8.7g	1573kcal 9.6g	1558kcal 8.3g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。