



今週の献立



	9月30日(日)	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の炒め煮 ヨーグルト 377kcal 3.2g	食パン コンソメスープ ほうれん草のベーコンミルク煮 ヨーグルト 461kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 白菜のツナ炒め ヨーグルト 407kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 大豆と切昆布の煮物 ヨーグルト 332kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ヨーグルト 380kcal 2.6g	ごはん すまし汁 車麩と青梗菜の煮物 ヨーグルト 300kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 竹輪とセロリの炒り煮 ヨーグルト 361kcal 2.5g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	コーヒー牛乳 58kcal 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
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツの菜種和え 金時煮豆 558kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 れんこん金平 ぶどう缶 529kcal 2.5g	ごはん すまし汁 赤魚のべっこう焼き セロリの桜えびソテー 青かつば漬け 410kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ コンビーフ入りマカロニサラダ 赤かつば漬け 547kcal 2.7g	パセリライス コンソメスープ チキンストロガノフ ズッキーニのかにかまサラダ 洋梨缶 564kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのベーコンサラダ バナナ 591kcal 3.0g	ごはん ●マタギ汁(新潟県郷土料理) 白身魚の香味ソース 春雨とひじきの酢の物 杏仁豆腐 687kcal 3.2g
おやつ	スイスバウム 60kcal 0.0g	雪の宿 70kcal 0.2g	みかんフルーチェ 161kcal 0.0g	栗蒸しパン 157kcal 0.3g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	セレクト	シュークリーム 91kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 鶏肉のジンジャーソース 大根のかにかまサラダ 青かつば漬け 495kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉の香り炒め ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 452kcal 2.3g	ごはん 中華スープ 鶏団子の甘酢あんかけ 小松菜の卵そぼろ和え フルーツカクテル 658kcal 1.7g	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き ナスとオクラの煮浸し 白桃缶 513kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 サケの南部焼き 里芋の和風サラダ たくあん 407kcal 3.4g	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 すまし汁 松風焼き にんじんのハムマリネ つぼ漬け 586kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1629kcal 9.4g	1539kcal 6.6g	1694kcal 7.1g	1584kcal 8.7g	1496kcal 9.6g	1516kcal 8.1g	1779kcal 9.4g

* 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7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め ヨーグルト 389kcal 2.5g	ごはん すまし汁 はんぺんのおろしあん ヨーグルト 322kcal 2.7g	ごはん すまし汁 アスパラのウインナーソーテー ヨーグルト 419kcal 2.4g	食パン コーンスープ ベーコンとかぶのポトフ ヨーグルト 509kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 高野豆腐のとふきの煮物 ヨーグルト 336kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 がんと春菊の煮物 ヨーグルト 382kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏じゃが ヨーグルト 391kcal 2.0g
おやつ	抹茶ミルク 83kcal 0.1g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 タラのマスタード焼き オクラの塩昆布和え しば漬け 405kcal 2.7g	ごはん わかめスープ 麻婆ナス きゅうりのキムチ和え ザーサイ 492kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き じゃが芋金平 夏みかん缶 487kcal 2.7g	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 車麩の利休煮 桜漬け/黄桃コンポート 518kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 メンチカツ いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル 600kcal 2.5g	バターチキンカレー コンソメスープ レタスのフレンチサラダ ぶどう缶 福神漬け 553kcal 2.5g	麦飯 すまし汁 サワラのみそダレ とろろ芋 洋梨缶 536kcal 2.8g
おやつ	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g	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	セレクト 82kcal 0.1g	プリン 82kcal 0.1g	レモンケーキ 139kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ カリフラワーサラダ みかん缶 527kcal 3.6g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 春菊と舞茸のベーコンソーテー 白桃缶 642kcal 2.4g	ごはん すまし汁 木の葉とじ 大根のしらすゆかり和え 白菜漬け 434kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 牛肉の韓国風焼き れんこんのツナサラダ 鯛みそ 547kcal 2.8g	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 漬物 468kcal 2.7g	ごはん すまし汁 白身魚の香味たれ 揚げナスの肉みそかけ 赤かつぱ漬け 480kcal 3.4g	ごはん すまし汁 豚肉のすき焼き風 山クラゲともやしの中華和え 昆布佃煮 606kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1508kcal 9.0g	1529kcal 9.5g	1518kcal 7.8g	1702kcal 8.8g	1516kcal 7.7g	1524kcal 8.3g	1773kcal 8.5g

* 数字はエネルギーと塩分量です。

今週の献立



	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ヨーグルト 418kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 ヨーグルト 315kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト 490kcal 1.6g	ごはん すまし汁 豚小間入りたけのこ甘辛炒め ヨーグルト 367kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんと小松菜の煮物 ヨーグルト 316kcal 2.3g	食パン コンソメスープ ミートソースオムレツ ヨーグルト 385kcal 1.6g	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 420kcal 2.2g
おやつ	バニラミルク 94kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 にら玉和え 杏仁豆腐 679kcal 3.3g	さつま芋ごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し ひじきのバターソテー 夏みかん缶 482kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 春雨と豚肉のうま煮 大根のツナソテー 白桃缶 527kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキそぼろあん 白菜の塩昆布炒め パイン缶 546kcal 2.5g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 焼きナスサラダ キウイフルーツ 511kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 さんまのしょうが焼き 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 黄桃缶 552kcal 2.0g
おやつ	人形焼 96kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	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 青かつば漬け 452kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き そら豆の甘辛煮 しその実漬け 557kcal 3.6g	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 たくあん 465kcal 3.6g	ごはん トマトスープ タラのオーロラソース ビーンズサラダ しば漬け 486kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 牛皿 アスパラのシーザーサラダ 桜漬け 537kcal 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 526kcal 3.3g	ごはん すまし汁 サワラの柚香焼き はんぺんのおろし和え 青かつば漬け 416kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1739kcal 8.4g	1517kcal 9.7g	1656kcal 7.3g	1533kcal 7.7g	1533kcal 8.8g	1563kcal 7.6g	1566kcal 8.1g

* 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21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子とごぼうの煮物 ヨーグルト 373kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 アスパラのそぼろ炒め ヨーグルト 377kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ヨーグルト 416kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ヨーグルト 378kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのコンビーフソテー ヨーグルト 360kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 大根のそぼろあん ヨーグルト 406kcal 2.1g	食パン トマトスープ ウインナーのポトフ ヨーグルト 376kcal 2.5g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	ミルクティー 42kcal 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	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 カレイのきのこ蒸し パスタサラダ みかん缶 484kcal 3.4g	ポークカレー コンソメスープ 枝豆入りレタスサラダ パイン缶 福神漬け 621kcal 2.7g	ごはん 中華コーンスープ 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 583kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが キャベツのツナ和え りんご缶 568kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 セロリのザーサイ和え 杏仁豆腐 586kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 蓮根の炒め物 黄桃缶 639kcal 2.5g	肉うどん 信田煮 えび入りカリフラワーの甘酢炒め フルーツカクテル 586kcal 3.0g
おやつ	鈴カステラ 77kcal 0.0g	セレクト	あんドーナツ 95kcal 0.1g	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	どら焼き 72kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	ココアワッフル 71kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 千草焼き 胡瓜の青しそ和え のり佃煮 455kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐の中華風うま煮 いんげんとわかめの生姜和え フルーツカクテル 516kcal 2.7g	ごはん すまし汁 赤魚の照焼き ごぼうの炒り煮 しば漬け 348kcal 2.9g	ごはん すまし汁 ホッケの香味たれ ナスのごま味噌炒め かぶの浅漬け 532kcal 3.5g	ごはん すまし汁 麩チャンプルー さつま芋のいとこ煮 つぼ漬け 520kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ チキンチャップ ポテトサラダ 赤かつぱ漬け 516kcal 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 422kcal 2.1g
1日栄養 価合計	1502kcal 8.8g	1660kcal 7.6g	1477kcal 8.2g	1604kcal 8.1g	1589kcal 8.6g	1674kcal 8.9g	1524kcal 7.7g

* 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28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)			
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 ヨーグルト 335kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 鶏小間と切り昆布の炒り煮 ヨーグルト 344kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 361kcal 2.4g	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 426kcal 2.2g			
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ココア 65kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g			
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 たくあん 542kcal 3.9g	ごはん すまし汁 白身魚ののつけ焼き 小松菜のじゃこ炒め みかん缶 585kcal 2.9g	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ たけのこナムル りんご缶 637kcal 4.0g	ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのコーンサラダ ねり梅 445kcal 2.8g			
おやつ	エクレア 64kcal 0.1g	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 すまし汁 豚肉の焼肉風 ちくわ入りひじきサラダ 桜漬け 475kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 切干大根の和え物 青かつば漬け 420kcal 3.2g	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き ナスのみそ炒め しその実漬け 424kcal 3.7g	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 9.8g	1527kcal 8.6g	1581kcal 10.1g	1556kcal 7.7g			

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。