

常食(A)

	令和07年10月01日(水)		令和07年10月02日(木)		令和07年10月03日(金)		令和07年10月04日(土)		令和07年10月05日(日)		令和07年10月06日(月)		令和07年10月07日(火)	
朝食	クリームパン ほうれん草炒め コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳		米飯(65) 厚焼きたまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) がんも煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	
昼食	米飯(65) 八宝菜 シューマイ ゼリー 中華スープ(豆腐)		秋色にゆうめん むすび 大根の酢の物 フルーツ(リンゴ)		米飯(65) さばの生姜煮 付)いんげん・にんじん なすの含め煮 ゼリー 味噌汁(しめじ)		米飯(65) スペイン風オムレツ 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)		米飯(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトサラダ ゼリー コンソメスープ(卵)		きのこカレー れんこんサラダ' お月見ゼリー		米飯(65) 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(黄桃) 中華スープ	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕食	米飯(65) 塩焼き(さば) 付)チンゲン菜 きんぴらごぼう 梅びしお		米飯(65) チキンピカタ 付)ブロッコリー さつまいもサラダ' たいみそ		米飯(65) 青椒肉絲 ナムル 赤しその実漬け		米飯(65) ぶりの煮つけ 付け合わせ(ほうれん草・ 人参) しろなのなめたけ和え いりこみそ		米飯(65) チキンボールトマトソー ス煮 さつまいものレモン煮 桜だいこん		米飯(65) 白身魚フライ 付け合わせ 大根の煮物 金山時みそ		米飯(65) さわらの幽庵焼 付)オクラ かぼちゃの煮物 しば漬け	
	1朝食	1501 kcal	1朝食	1563 kcal	1朝食	1620 kcal	1朝食	1534 kcal	1朝食	1596 kcal	1朝食	1544 kcal	1朝食	1508 kcal
	蛋白質	50.0 g	蛋白質	50.4 g	蛋白質	51.1 g	蛋白質	55.3 g	蛋白質	49.4 g	蛋白質	51.5 g	蛋白質	54.0 g
	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	5.8 g	食塩相当	5.9 g

常食(A)

	令和07年10月08日(水)		令和07年10月09日(木)		令和07年10月10日(金)		令和07年10月11日(土)		令和07年10月12日(日)		令和07年10月13日(月)		令和07年10月14日(火)	
朝食	あんぱん 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳		米飯(65) 温奴 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) ほうれん草のごま和え 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 昆布豆 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	
昼食	米飯(65) かれいのハター醤油焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ ゼリー お吸い物(あさり)		米飯(65) あじフライ 付け合わせ(キャベツ) 菜の花のお浸し フルーツ(マンゴー) 味噌汁(しめじ)		米飯(65) ホークヒーンズ じゃがいも煮 ゼリー お吸い物(はんぺん)		米飯(65) 彩り擬製豆腐 付)オクラ 冬瓜のとりみ煮 フルーツ(パイナップル) 中華スープ(春雨)		米飯(65) バサのチャンチャン焼き 大根の中華和え ゼリー 味噌汁(卵)		スポーツの日 鮭ときのこの炊き込みご 飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(人参・オクラ) 酢の物(きゅうり) 抹茶ケーキ お吸い物(そうめん)		米飯(65) 麻婆豆腐 なすのポン酢和え ゼリー 中華スープ(畑菜)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕食	米飯(65) ハンバーグ シンシャ ソース 付)チンゲン菜ソテー 冬瓜とさつま揚げの煮物 梅びしお		米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付)スナック レンコンの土佐煮 のり佃煮		米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ(小松菜) きゅうりとカリフラワー の酢の物 梅干し		米飯(65) 肉団子のあんかけ ブロッコリーのサラダ 金山寺みそ		米飯(65) 肉じゃが ごま和え(ほうれん草) きゅうり漬		米飯(65) ぶりの照り焼き 付け合わせ(花麩・オクラ) じゃがいもきんぴら のり佃煮		米飯(65) かに入り卵焼き 和風あん 南瓜サラダ つぼ漬	
	I総計	1510 kcal	I総計	1517 kcal	I総計	1559 kcal	I総計	1587 kcal	I総計	1547 kcal	I総計	1535 kcal	I総計	1576 kcal
	蛋白質	47.5 g	蛋白質	50.1 g	蛋白質	58.0 g	蛋白質	56.4 g	蛋白質	54.5 g	蛋白質	56.1 g	蛋白質	55.7 g
	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.5 g

常食(A)

	令和07年10月15日(水)	令和07年10月16日(木)	令和07年10月17日(金)	令和07年10月18日(土)	令和07年10月19日(日)	令和07年10月20日(月)	令和07年10月21日(火)
朝食	チョコパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 豆サラダ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(まき麴) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)
昼食	ミートスパゲティー むすび ツナサラタ フルーツ(洋梨)	ハヤシライス ほうれん草と卵のソテー ゼリー	米飯(65) たらの南蛮漬 さといもの煮物 フルーツ(白桃) お吸い物(とろろ)	米飯(65) 鶏肉の玉葱ソースかけ 付け合わせ 青菜の煮浸し ゼリー 味噌汁(豆腐)	米飯(65) さわらの煮つけ 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜と貝柱の煮物 ゼリー お吸い物(卵)	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(スナッパ) スパゲティサラダ フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(たまね ぎ)	米飯(65) 鶏肉のクリームソースかけ さつまいもと昆布の煮物 ゼリー 味噌汁(あさり)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	米飯(65) 豆腐野菜ハンバーグおろ しソース 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 たいみそ	米飯(65) さわらの味噌煮 付)インケン さつまいもと昆布の煮物 のり佃煮	米飯(65) 肉豆腐 切干大根の炒め煮 もろみみそ	米飯(65) さばのゴマ味噌焼き 付)ほうれん草・人参 マカロニサラタ 赤しその実漬	米飯(65) 青椒肉絲 青菜の中華和え 金山時みそ	米飯(65) えびカツ 付け合わせ ヒーブン炒め しば漬	米飯(65) たらの梅焼き 付)なす かぼちゃの土佐煮 えびみそ
	1食分 - 1507 kcal	1食分 - 1548 kcal	1食分 - 1545 kcal	1食分 - 1585 kcal	1食分 - 1597 kcal	1食分 - 1582 kcal	1食分 - 1682 kcal
	蛋白質 51.4 g	蛋白質 52.2 g	蛋白質 51.2 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 57.1 g	蛋白質 47.5 g	蛋白質 60.0 g
	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.1 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 6.1 g	食塩相当 6.6 g

常食(A)

	令和07年10月22日(水)		令和07年10月23日(木)		令和07年10月24日(金)		令和07年10月25日(土)		令和07年10月26日(日)		令和07年10月27日(月)		令和07年10月28日(火)	
朝食	クリームパン ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳		米飯(65) 厚焼きたまご 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 大根の昆布煮 味噌汁(たまねぎ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 卵とじ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	
昼食	米飯(65) ツナ入りオムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のなめたけ和 え ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)		焼きそば むすび カリフラワーの中華和え フルーツ(パイナップル)		米飯(65) さばの香味焼き 付)いんげん・花人参 ひじきの煮物 ゼリー お吸い物(花麩)		ひき肉と豆のカレー ほうれん草のごま和え フルーツカクテル		米飯(65) チキンボールのトマト煮 卵とブロッコリーサラダ ゼリー お吸い物(そうめん)		米飯(65) お好み焼き風卵焼き じゃが煮 フルーツ(洋梨) 味噌汁(小松菜)		米飯(65) チキン南蛮 付け合わせ 大根サラダ ゼリー 中華スープ(ワカメ)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕食	米飯(65) 豚肉のポン酢炒め 春雨サラダ のり佃煮		米飯(65) かれのいハター醤油焼き 付け合わせ 冬瓜とかにの煮物 桜だいこん		米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ちゃ)付け合わせ ポテトサラダ いりこみそ		米飯(65) 豆腐野菜ハンバーグおろ しポン 付け合わせ 切干大根の炒り煮 梅干し		米飯(65) ぶりの塩麴焼き 付け合わせ かぼちゃのいとし煮 しそ昆布		米飯(65) さわらの西京漬け焼き 付け合わせ(人参) オクラのポン酢和え 梅びしお		米飯(65) ふくさ焼 付)チンゲン菜ソテー ゆかり和え きゅうり漬け	
	Iエネルギー	1517 kcal	Iエネルギー	1510 kcal	Iエネルギー	1535 kcal	Iエネルギー	1597 kcal	Iエネルギー	1523 kcal	Iエネルギー	1507 kcal	Iエネルギー	1536 kcal
	蛋白質	48.9 g	蛋白質	55.2 g	蛋白質	55.1 g	蛋白質	50.6 g	蛋白質	51.6 g	蛋白質	57.4 g	蛋白質	54.7 g
	食塩相当	6.1 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.8 g

常食(A)

令和07年10月29日(水)		令和07年10月30日(木)		令和07年10月31日(金)														
朝食	あんぱん 野菜炒め(ウインナー入) コンソメスープ(じゃがいも) 牛乳	米飯(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)															
昼食	米飯(65) バサの香味焼き ブロッコリーのツナマヨ 和え フルーツ(黄桃) 味噌汁(里芋)	醤油ラーメン むすび 餃子 ゼリー	ハロウィン 米飯(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ コールスローサラダ かぼちゃプリン コンソメスープ															
15時食	おやつ	おやつ	おやつ															
夕食	米飯(65) 肉団子の中華煮 ナスのオイスターソース 炒め もろみみそ	米飯(65) 揚げだし豆腐の野菜あん かけ 小松菜ソテー つぼ漬け	米飯(65) さば煮付け 付け合わせ がんも煮 たいみそ															
	I初tギー	1560	kcal	I初tギー	1574	kcal	I初tギー	1604	kcal	I初tギー		kcal	I初tギー		kcal	I初tギー		kcal
	蛋白質	50.4	g	蛋白質	56.1	g	蛋白質	58.9	g	蛋白質		g	蛋白質		g	蛋白質		g
	食塩相当	6.0	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	7.3	g	食塩相当		g	食塩相当		g	食塩相当		g