



# 週間献立表



|    | 9月30日(月)   | 10月1日(火)   | 10月2日(水)   | 10月3日(木)   | 10月4日(金)  | 10月5日(土)  | 10月6日(日)   |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 朝  | 御飯<br>里芋の煮物<br>納豆<br>味噌汁<br>乳製品                                      | 御飯<br>キャベツの塩炒め<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                                | 御飯<br>大根のえびあんかけ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                | 御飯<br>白菜の中華炒め<br>たいみぎ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>がんもの含め煮<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                                 | 御飯<br>ピーマンのオイスター炒め<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                             | パン<br>じゃが芋の明太マヨ焼き<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                               |
| 昼  | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ビーフン炒め<br>フルーツ<br>中華スープ                                | 赤飯<br>サバの味噌煮<br>豚シャブサラダ<br>フルーツ<br>すまし汁                              | 温和そば<br>天ぷら盛り合わせ<br>いなり寿し<br>フルーツ<br>フルーツ                            | 御飯<br>鶏肉の甘辛焼<br>茄子の南蛮酢かけ<br>フルーツ<br>味噌汁                              | 五目ごはん(保存食)<br>豚肉と白菜の炒め煮<br>法蓮草の胡麻和<br>フルーツ<br>具沢山汁                  | カレーライス<br>アロヨリ-ヒカ=カマの炒め<br>ス-ポ<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>鶏肉の山椒焼<br>大根の煮物<br>漬物<br>味噌汁                                   |
| 夕  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜の炒め煮<br>菜の花のゆず和え<br>味噌汁                           | 御飯<br>鶏肉の塩コじ焼<br>じゃがいもベーコン<br>漬物<br>コンソメスープ                          | 御飯<br>スパニッシュオムレツ <small>(小鉢)</small><br>メンチカツ<br>漬物<br>コンソメスープ       | 御飯<br>魚の梅かつお焼<br>かぼちゃの含め煮<br>漬物<br>すまし汁                              | 御飯<br>つくね焼<br>キャベツの炒め物<br>漬物<br>味噌汁                                 | 御飯<br>鶏肉のレモン焼<br>小松菜のソテー<br>漬物<br>味噌汁                               | 御飯<br>魚の煮付け<br>青梗菜のかに風味和え<br>フルーツ<br>すまし汁                            |
| 日計 | 131kcal 1570kcal 夕バク:57.3g<br>脂質:37.5g 食繊維:12.0g<br>鉄:6.7mg 食塩相:6.2g | 131kcal 1673kcal 夕バク:55.0g<br>脂質:51.7g 食繊維:16.0g<br>鉄:4.8mg 食塩相:7.7g | 131kcal 1593kcal 夕バク:49.5g<br>脂質:40.4g 食繊維:13.9g<br>鉄:6.1mg 食塩相:8.5g | 131kcal 1699kcal 夕バク:60.5g<br>脂質:52.5g 食繊維:10.2g<br>鉄:5.0mg 食塩相:6.5g | 131kcal 1588kcal 夕バク:53.3g<br>脂質:46.9g 食繊維:8.3g<br>鉄:4.2mg 食塩相:6.4g | 131kcal 1568kcal 夕バク:51.7g<br>脂質:33.4g 食繊維:9.3g<br>鉄:3.4mg 食塩相:6.7g | 131kcal 1629kcal 夕バク:56.9g<br>脂質:53.3g 食繊維:13.0g<br>鉄:3.5mg 食塩相:6.6g |





# 週間献立表



|    | 10月7日(月)   | 10月8日(火)   | 10月9日(水)  | 10月10日(木)  | 10月11日(金)   | 10月12日(土)  | 10月13日(日)  |
|----|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝  | 御飯<br>いんげんと蒟蒻の炒め物<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>高野豆腐の含め煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                 | 御飯<br>魚の塩焼き<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>肉団子と野菜の生姜炒め<br>たいみぎ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>白菜の炒め煮<br>梅かしお<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>大豆の煮物<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                                     | パン 小規模ごはん<br>スクランブルエッグ<br>シム<br>味噌汁<br>乳製品                           |
| 昼  | 御飯<br>揚げ魚の中華炒め<br>塩麻婆豆腐<br>フルーツ<br>中華スープ                             | 御飯<br>魚のくわ焼き<br>ひじきの煮物<br>フルーツ<br>豚汁                                 | 御飯<br>海老と豆腐の旨煮<br>サ-モンマヨフライ<br>漬物<br>かき玉スープ                         | 味噌ラーメン<br>春巻<br>バンバンチ-風サラダ<br>おにぎり                                   | 御飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>小松菜のおかか和え<br>すまし汁                         | 葱塩豚丼<br>温泉玉子<br>胡瓜とツナのサラダ<br>味噌汁                                     | 御飯<br>麻婆豆腐<br>鶏と茄子の炒め煮<br>ゼリー<br>中華スープ                               |
| 夕  | 御飯<br>鶏肉の味噌漬焼<br>切り干し大根の炒め煮<br>漬物<br>すまし汁                            | 御飯<br>五目玉子焼き<br>もやしとささみの塩炒め<br>漬物<br>すまし汁                            | 御飯<br>とり肉のチ-ズ焼<br>小松菜と豚肉の炒め物<br>フルーツ<br>すまし汁                        | 御飯<br>鶏肉のコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーのトマト煮<br>漬物<br>コンソメスープ                     | 御飯<br>タラのチリソース<br>焼売<br>漬物<br>中華スープ                                 | 御飯<br>魚の天ぷら<br>ごぼう金平<br>漬物<br>味噌汁                                    | 御飯<br>肉じゃが<br>カリフラワーとインゲン炒め<br>漬物<br>味噌汁                             |
| 日計 | 1食分 :1491kcal タバク :56.9g<br>脂質 :34.6g 食繊維:10.8g<br>鉄 :3.8mg 食塩相:6.4g | 1食分 :1503kcal タバク :60.4g<br>脂質 :32.0g 食繊維:12.0g<br>鉄 :6.1mg 食塩相:7.6g | 1食分 :1822kcal タバク :54.3g<br>脂質 :59.6g 食繊維:9.1g<br>鉄 :6.5mg 食塩相:6.2g | 1食分 :1767kcal タバク :57.2g<br>脂質 :53.1g 食繊維:10.1g<br>鉄 :4.2mg 食塩相:8.0g | 1食分 :1576kcal タバク :58.1g<br>脂質 :40.2g 食繊維:9.8g<br>鉄 :5.7mg 食塩相:6.9g | 1食分 :1588kcal タバク :57.4g<br>脂質 :38.6g 食繊維:16.2g<br>鉄 :4.7mg 食塩相:7.7g | 1食分 :1584kcal タバク :62.0g<br>脂質 :38.7g 食繊維:14.7g<br>鉄 :5.3mg 食塩相:6.4g |





# 週間献立表



|    | 10月14日(月)  | 10月15日(火)  | 10月16日(水)   | 10月17日(木)  | 10月18日(金)  | 10月19日(土)  | 10月20日(日)  |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝  | 御飯<br>なすの炒め煮<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                               | 御飯<br>じゃが芋の青海苔バター<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                         | 御飯<br>里芋のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>白菜と厚揚げの煮物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>乳製品                            | 御飯<br>ハムといんげんのソテー<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                          | 御飯<br>南瓜の含め煮<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                                | パン 小規模ごはん<br>オムレツ風<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                          |
| 昼  | 御飯<br>鶏肉の韓国風焼き<br>里芋の煮物<br>さっぱり和え<br>かき玉スープ                      | 御飯<br>豚キムチ炒め(小鉢)<br>蒸し鶏のごまだれかけ<br>フルーツ<br>すまし汁                   | きつねうどん<br>冬瓜とちくわの煮物<br>フルーツ<br>④ちらし寿し                           | 御飯<br>酢鶏<br>チンゲン菜のソテー<br>フルーツ<br>中華スープ                           | 御飯<br>魚の菜種焼<br>なすのトマト煮<br>フルーツ<br>コンソメスープ                        | {コスモまつり}   | 八宝菜<br>春雨サラダ<br>フルーツ<br>わかめスープ<br>御飯                             |
| 夕  | 御飯<br>ハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>漬物<br>コンソメスープ                        | 御飯<br>魚の柚子焼き<br>かみなり豆腐<br>漬物<br>味噌汁                              | 御飯<br>サーモンマヨフライ<br>ツナとキャベツの炒め煮<br>漬物<br>中華スープ                   | 御飯<br>魚の味噌焼<br>大豆の煮物<br>漬物<br>すまし汁                               | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>漬物<br>小松菜の柚香和え<br>味噌汁                            | 御飯<br>鶏肉のハチミツ照り焼き<br>野菜のグリル ゴマだれソース<br>漬物<br>味噌汁                 | 御飯<br>魚のおろしがけ<br>いんげんのバター醤油焼き<br>漬物<br>味噌汁                       |
| 日計 | 1食分:1636kcal タバク:52.2g<br>脂質:44.2g 食繊維:14.6g<br>鉄:4.6mg 食塩相:7.3g | 1食分:1486kcal タバク:58.0g<br>脂質:31.3g 食繊維:11.7g<br>鉄:4.8mg 食塩相:7.1g | 1食分:1566kcal タバク:47.2g<br>脂質:30.8g 食繊維:8.6g<br>鉄:4.0mg 食塩相:6.7g | 1食分:1709kcal タバク:64.1g<br>脂質:54.2g 食繊維:12.4g<br>鉄:5.5mg 食塩相:7.2g | 1食分:1589kcal タバク:53.6g<br>脂質:44.2g 食繊維:13.5g<br>鉄:5.8mg 食塩相:6.3g | 1食分:1597kcal タバク:55.9g<br>脂質:34.8g 食繊維:13.0g<br>鉄:5.8mg 食塩相:7.1g | 1食分:1581kcal タバク:56.7g<br>脂質:48.1g 食繊維:10.9g<br>鉄:4.1mg 食塩相:9.0g |







# 週間献立表



|    | 10月21日(月)   | 10月22日(火)  | 10月23日(水)   | 10月24日(木)  | 10月25日(金)  | 10月26日(土)  | 10月27日(日)  |
|----|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝  | 御飯<br>野菜とハムの炒め物<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                                   | 御飯<br>がんもの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                       | 御飯<br>魚の塩焼き<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                                      | 御飯<br>白菜と竹輪の煮物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>乳製品                                     | 御飯<br>もやし肉そぼろ炒め<br>梅びしお<br>味噌汁<br>乳製品                                    | 御飯<br>高野豆腐の含め煮<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                                      | パン 小規模 ごはん<br>肉団子のクリーム煮<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                             |
| 昼  | 御飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草のクリーム煮<br>フルーツ<br>コンソメスープ                        | 御飯<br>魚の南部焼き<br>茶碗蒸し<br>漬物<br>そうめん汁                                      | 丸天そば<br>キャベツの味噌炒め<br>フルーツ<br>おにぎり                                       | 御飯<br>ビーフカレー<br>カボチャサラダ 生野菜添<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                         | 御飯<br>魚の煮付け<br>じゃが芋の青のり炒め<br>オクラ和え物<br>すまし汁                              | 御飯<br>チキン南蛮<br>小松菜の煮浸し<br>漬物<br>味噌汁                                      | 鶏肉と根菜の煮物<br>茄子の南蛮漬<br>ゼリー<br>すまし汁<br>御飯                                  |
| 夕  | 御飯<br>魚の西京焼<br>れんこんの炒め物<br>漬物<br>かきたま汁                                  | 御飯<br>チーズコロッケ<br>ブロッコリーのソテー<br>フルーツ<br>味噌汁                               | 御飯<br>秋の炊き合わせ<br>もやしと卵のスタミナ炒め<br>漬物<br>すまし汁                             | 御飯<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>春雨の炒め煮<br>漬物<br>味噌汁                                    | 御飯<br>かに玉風<br>なすのオイスター炒め<br>漬物<br>中華スープ                                  | 御飯<br>魚の磯辺焼<br>大豆五目煮<br>フルーツ<br>すまし汁                                     | 御飯<br>魚の韓国風焼き<br>里芋の煮ころがし<br>漬物<br>味噌汁                                   |
| 日計 | 1741kcal 21631kcal 21631kcal<br>脂質 :51.4g 食繊維:8.4g<br>鉄 :4.3mg 食塩相:6.0g | 1741kcal 21604kcal 21604kcal<br>脂質 :41.1g 食繊維:10.2g<br>鉄 :5.1mg 食塩相:7.3g | 1741kcal 21505kcal 21505kcal<br>脂質 :28.6g 食繊維:7.5g<br>鉄 :3.9mg 食塩相:6.5g | 1741kcal 21710kcal 21710kcal<br>脂質 :48.3g 食繊維:10.0g<br>鉄 :5.8mg 食塩相:7.1g | 1741kcal 21510kcal 21510kcal<br>脂質 :37.8g 食繊維:13.8g<br>鉄 :5.1mg 食塩相:7.2g | 1741kcal 21715kcal 21715kcal<br>脂質 :56.3g 食繊維:10.3g<br>鉄 :6.1mg 食塩相:6.7g | 1741kcal 21640kcal 21640kcal<br>脂質 :53.9g 食繊維:12.8g<br>鉄 :4.0mg 食塩相:7.9g |





# 週間献立表



|    | 10月28日(月)  | 10月29日(火)  | 10月30日(水)  | 10月31日(木)  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝  | 御飯<br>にらの卵とし<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                               | 御飯<br>いんげんの炒め物<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                            | 御飯<br>金平ごぼう<br>だいまそ<br>味噌汁<br>乳製品                                | 御飯<br>冬瓜のえびあんかけ<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                                  |  |  |  |
| 昼  | 御飯<br>魚の南蛮漬<br>④おでん<br>フルーツ<br>味噌汁                               | 焼きそば<br>厚揚げの含め煮<br>すまし汁<br>おにぎり                                  | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>コーンスープ                  | 【ハロウィンメニュー】<br>バターライス<br>南瓜のクリームシチュー<br>彩りサラダ エビフライ<br>フルーツ<br>カボチャスープ |  |  |  |
| 夕  | 御飯<br>エビカツ<br>ブロッコリーのバター醤油炒め<br>漬物<br>すまし汁                       | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもの煮物<br>フルーツ<br>味噌汁                         | 御飯<br>魚の野菜あんかけ<br>ツナマヨフライ<br>漬物<br>味噌汁                           | 御飯<br>鶏肉の香味焼<br>里芋の煮物<br>漬物<br>茶そば汁                                    |  |  |  |
| 日計 | 1人分:1678kcal かわり:53.0g<br>脂質:48.5g 食繊維:10.3g<br>鉄:4.2mg 食塩相:7.6g | 1人分:1550kcal かわり:58.5g<br>脂質:33.8g 食繊維:12.6g<br>鉄:5.6mg 食塩相:7.5g | 1人分:1632kcal かわり:64.2g<br>脂質:40.6g 食繊維:11.5g<br>鉄:5.9mg 食塩相:5.5g | 1人分:1606kcal かわり:58.4g<br>脂質:34.2g 食繊維:12.0g<br>鉄:4.6mg 食塩相:6.9g       |  |  |  |

