



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2022年11月06日(日) ~ 2022年11月12日(土)

	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロールパン</li> <li>○ウイナーのコンソメ煮</li> <li>○* マーマレードジャム</li> <li>○ミルクスープ(白菜/茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○里芋のそぼろ煮</li> <li>○たくあん</li> <li>○味噌汁(豆腐・葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○車麩とふきの煮物</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(キャベツ/にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食パン</li> <li>○ポークビーンズ</li> <li>○*イチゴジャム</li> <li>○コンソメスープ(納豆草/コン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○高野と椎茸の煮物</li> <li>○のりの佃煮</li> <li>○味噌汁(じゃが・にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○菜飯粥</li> <li>○厚揚げのそぼろあん</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(若布・葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○三色稲荷と野菜の煮物</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(モロ・玉葱)</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○林のムニエル レンパターソース</li> <li>○ブロッコリーとキャベツのサラダ</li> <li>○バナナ</li> <li>○コンソメスープ(小松菜/人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ポークチャップ</li> <li>○菜の花のサラダ</li> <li>○フルーツヨーグルト</li> <li>○中華スープ(青梗菜/椎茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味噌ラーメン</li> <li>○肉しゅうまい</li> <li>○レアチーズムース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ヒレカツ&amp;林檎クリームコロッケ</li> <li>○アスパラのマスタードサラダ</li> <li>○黄桃缶</li> <li>○人参のポタージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○豚肉とピーマンの塩炒め</li> <li>○キャベツのドレッシング和え</li> <li>○パイナップル</li> <li>○味噌汁(豆腐・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○麦飯</li> <li>○鶏肉とごぼうの甘辛煮</li> <li>○白菜と胡瓜の浅漬け</li> <li>○ジャムヨーグルト(いちご)</li> <li>○のっぺい汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○白身魚ムニエル オレオソース</li> <li>○春雨サラダ</li> <li>○メロンムース</li> <li>○味噌汁(大根・油揚げ)</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ソフトサラダせんべい</li> <li>○カフェオレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いちごスペシャル</li> <li>○玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ドームケーキ(こし餡)</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○エクレア</li> <li>○レモネード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○お楽しみおやつ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○レーズンパウンドケーキ</li> <li>○ココア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○お選択おやつ</li> <li>○麦茶</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏肉の辛味噌焼き</li> <li>○さつま芋と油揚げの煮物</li> <li>○しば漬け</li> <li>○すまし汁(半片/三つ葉)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鯖の塩焼き</li> <li>○白菜と胡瓜の酢の物</li> <li>○赤かっぱ</li> <li>○味噌汁(若布・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ハンバーグ 和風ソース</li> <li>○カリフラワーとベーコンカレー</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○すまし汁(白麩・さや)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○白身魚の大粒味噌焼き</li> <li>○ひじきの煮物</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○すまし汁(和風汁)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鮭の粕漬け焼き</li> <li>○金平れんこん</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○味噌汁(茄子・しめじ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ホッケの塩麹焼き</li> <li>○茄子のおろしポン酢</li> <li>○たくあん</li> <li>○味噌汁(南瓜・絹さや)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○豚肉の大粒味噌炒め</li> <li>○かつらと長芋の土佐和え</li> <li>○桜大根</li> <li>○すまし汁(素麺・三葉)</li> </ul>
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1609 kcal</li> <li>[タンパク質] 66.1 g</li> <li>[脂質] 42.4 g</li> <li>[炭水化物] 255.4 g</li> <li>[塩分] 6.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1672 kcal</li> <li>[タンパク質] 59.6 g</li> <li>[脂質] 48.2 g</li> <li>[炭水化物] 241.9 g</li> <li>[塩分] 6.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1684 kcal</li> <li>[タンパク質] 61.2 g</li> <li>[脂質] 33.4 g</li> <li>[炭水化物] 275.9 g</li> <li>[塩分] 7.5 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1739 kcal</li> <li>[タンパク質] 62.1 g</li> <li>[脂質] 57.8 g</li> <li>[炭水化物] 231.8 g</li> <li>[塩分] 7.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1662 kcal</li> <li>[タンパク質] 68.3 g</li> <li>[脂質] 49.1 g</li> <li>[炭水化物] 224.4 g</li> <li>[塩分] 7.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1609 kcal</li> <li>[タンパク質] 66.9 g</li> <li>[脂質] 45.4 g</li> <li>[炭水化物] 229.3 g</li> <li>[塩分] 7.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1721 kcal</li> <li>[タンパク質] 62.4 g</li> <li>[脂質] 47.1 g</li> <li>[炭水化物] 240.3 g</li> <li>[塩分] 7.1 g</li> </ul>

\* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2022年11月13日(日) ~ 2022年11月19日(土)

	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
朝	○ご飯 ○がんとかぶの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(白麩・えのき)	○ご飯 ○ちくわと冬瓜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(薩摩芋・油揚げ)	○食パン ○ウイナのケチャップ炒め ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(小松菜・エノキ)	○ご飯 ○大根とツナの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(モロ・玉葱T)	○ロールパンとぶどうパン ○スクランブルエッグ ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ(玉葱・MIX)	○ご飯 ○厚揚げと冬瓜のわか煮 ○しば漬け ○味噌汁(茄子・玉葱)	○ご飯 ○野菜とウイナのソテー ○たくあん ○味噌汁(えのき/長葱)
食	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼	○ポークカレー ○印パヤのごまドレ和え ○バナナ ○コンソメスープ(椎茸・コーン)	○長野名物 鶏南蛮そば ○茄子とツナの生姜和え ○ジャムヨーグルト(ブルーベリー)	○松茸ご飯 ○サーモンフライ ○カワラのおかか和え ○和菓子 ○豚汁	○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○フルーツヨーグルト ○味噌汁(しめじ・さや)	○ご飯 ○えびクリームシチュー ○そら豆のサラダ ○黄桃缶 ○野菜スープ(小松菜/大根)	○ご飯 ○親子煮 ○スパゲッティサラダ ○アップルムース ○味噌汁(キャベツ/青葱)	○ご飯 ○白身魚香草パン粉焼き ○白菜とわかめの酢の物 ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(大根・青葱)
食	○マリービスケット ○アップルティー	○マラーカオ ○麦茶	○ロールケーキ ○玄米茶	○薄皮まんじゅう ○麦茶	○黒棒名門 ○レモンティー	○ミニチョコパン ○麦茶	○里見の郷 ○玄米茶
夕	○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○青梗菜のきなこ和え ○たくあん ○すまし汁(豆腐・貝割)	○ご飯 ○カレー照り焼き ○南瓜のいとこ煮 ○しば漬け ○味噌汁(舞茸・絹さや)	○ご飯 ○えびと豆腐チャンプル ○里芋のごま煮 ○桜大根 ○味噌汁(キャベツ/にら)	○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○さつま揚げの炒め物 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割)	○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(ホウソウ・パン)	○ご飯 ○鰯のねぎソース ○白菜と大根ゆかり和え ○納豆 ○味噌汁(白玉麩・若布)	○ご飯 ○鶏の照り焼き ○マスタードカラッパ ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱)
食	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・
栄養量目安	[エネルギー] 1595 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 47.4 g [炭水化物] 231.7 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1654 kcal [タンパク質] 70.4 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 261.1 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1704 kcal [タンパク質] 68.7 g [脂質] 50.9 g [炭水化物] 246.6 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 44.6 g [炭水化物] 228.4 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1632 kcal [タンパク質] 68.5 g [脂質] 44.0 g [炭水化物] 245.9 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1720 kcal [タンパク質] 78.1 g [脂質] 44.5 g [炭水化物] 242.4 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 64.9 g [脂質] 43.5 g [炭水化物] 249.9 g [塩分] 6.9 g

\* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2022年11月20日(日) ~ 2022年11月26日(土)

	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○大根と高野豆腐の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(キャベツ/にら)	○ゆかり粥 ○豆腐チャンプル ○しば漬け ○味噌汁(えのき・若布)	○ご飯 ○かりん粉のそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁(かぶ・貝割れ)	○ロールパン ○肉団子と白菜のコンソメ煮 ○*マーメレードジャム ○ミルクスープ(玉葱・カト)	○ご飯 ○三色稲荷と冬瓜の煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(豆腐・小松菜)	○ご飯 ○ブロッコリーと竹輪のソテー ○しば漬け ○味噌汁(もやし・三葉)	○ご飯 ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○たくあん ○味噌汁(白菜・長葱)
<b>食</b>	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
<b>昼</b>	○ソース焼きそば ○たこ焼き ○チョコバナナ ○広島名物 呉汁	○サンドイッチ ○ささみと野菜のサラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○コンソメスープ	○ご飯 ○鶏のマヨソース ○ほうれん草とコーンのソテー ○バナナ ○コンソメスープ(シメジ)	○ご飯 ○ゴーヤチャンプル ○大豆と切り昆布の煮物 ○パイナップル ○沖縄名物 白味噌汁	○ご飯 ○鮭のムニエル ガーリックバター ○里芋サラダ ○フルーツヨーグルト ○コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	○ご飯 ○鶏肉中華炒め ○空豆と玉子のサラダ ○ストロベリームース ○味噌汁(じゃが・貝割)	○ご飯 ○豚肉と茸のカレー炒め ○小松菜みそマヨ和え ○みかん缶 ○すまし汁(とろろ昆布)
<b>食</b>	○鈴カステラ ○玄米茶	○バターラ ○カフェオレ	○ババロア ○麦茶	○スナック菓子 ○アップルティー	○どら焼き ○麦茶	○ソフトクレープ ○玄米茶	○カルシウムせん ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○焼き鳥風炒め ○やわらか大学芋 ○桜大根 ○すまし汁(とろろ貝割)	○ご飯 ○回鍋肉 ○れんこんの土佐煮 ○赤かっぱ ○すまし汁(蒲鉾/みつば)	○ご飯 ○鯖の柚子塩焼き ○じゃが芋と椎茸のソテー ○つぼ漬け ○味噌汁(小松菜・麩)	○ご飯 ○鯖の葱味噌焼き ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○豚肉と野菜の醤油炒め ○茄子と茸のボン酢和え ○納豆 ○味噌汁(白玉麩・若布)	○ご飯 ○ホキの五目あんかけ ○蓮根と車麩の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(菜の花・大根)	○ご飯 ○たらの柚子塩焼き ○さつま芋のミルク茶巾 ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ/玉葱)
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1667 kcal [タンパク質] 73.1 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 308.1 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 59.5 g [炭水化物] 207.2 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 47.0 g [炭水化物] 231.0 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1698 kcal [タンパク質] 75.1 g [脂質] 50.1 g [炭水化物] 240.9 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂質] 38.5 g [炭水化物] 247.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1650 kcal [タンパク質] 67.0 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 234.9 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1629 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 36.3 g [炭水化物] 260.9 g [塩分] 7.2 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2022年11月27日(日) ~ 2022年12月03日(土)

	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○目玉焼き ○赤かっぱ ○味噌汁(大根・にら)	○ご飯 ○がんとかぶの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(小松菜・長葱)	○食パン ○スクランブルエッグ ○*マーメイドジャム ○野菜スープ	○ご飯 ○大根と豚肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(かぶ・にら)	○鮭粥 ○冬瓜のかにかま煮 ○つぼ漬け ○味噌汁	○ご飯 ○チキンボールのコンソメ煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・長葱)	○ロールパンとぶどうパン ○チリコンカン ○*りんごジャム ○コンソメスープ(モロヘイヤ/コーン)
<b>食</b>	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
<b>昼</b>	○麦飯 ○カレイ照り焼き ○切干大根のサラダ ○ぶどうムース ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○海老カツ・コロケ ○白菜と塩昆布の和え物 ○ジャムヨーグルト(ブルーベリー) ○コンソメスープ(えのき・玉葱)	○ご飯 ○鶏と南瓜のクリーム煮 ○ほうれん草の山葵和え ○バナナ ○コンソメスープ(白菜/パコ)	○麦飯 ○鯖の梅だれ焼き ○マカロニサラダ ○フルーツヨーグルト ○すまし汁(花麩・青葱)	○ご飯 ○ハッシュドビーフ ○お芋とじゃこの炒め物 ○メロンムース ○かきたま汁	○肉うどん ○厚焼き卵とおろし和え ○ジャムヨーグルト(いちご)	○ご飯 ○赤魚の粕漬け焼き ○里芋と車麩の煮物 ○フルーツカクテル ○すまし汁(豆腐/三つ葉)
<b>食</b>	○黒糖まんじゅう ○玄米茶	○コーヒーゼリー ○麦茶	○バウムクーヘン ○レモンティー	○カステラ ○玄米茶	○ミニあんパン ○麦茶	○ハッピーターン ○アップルティー	○チーズ蒸しケーキ ○玄米茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○ポテトサラダ ○つぼ漬け ○すまし汁(花麩・三葉)	○ご飯 ○鯖の甘辛焼き ○大根と胡瓜の梅和え ○青かっぱ ○味噌汁(里芋・さや)	○ご飯 ○鰯のトマト煮 ○大豆と椎茸のバター醤油 ○桜大根 ○味噌汁(もやし・隠元)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○キャベツと若布の酢の物 ○たくあん ○味噌汁(じゃが・小松)	○ご飯 ○たらの西京焼き ○きのこのマリネ ○赤かっぱ ○すまし汁(素麺・貝割)	○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○茄子の味噌炒め ○つぼ漬け ○すまし汁(若布・青葱)	○ご飯 ○鶏のバター醤油焼き ○ブロッコリーのサラダ ○たくあん ○味噌汁(白麩・玉葱)
<b>食</b>	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 67.6 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 233.8 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1685 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 47.3 g [炭水化物] 229.7 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1588 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 57.8 g [炭水化物] 229.1 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 52.1 g [炭水化物] 238.8 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 35.2 g [炭水化物] 240.1 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1622 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 54.7 g [炭水化物] 225.4 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1671 kcal [タンパク質] 70.2 g [脂質] 42.6 g [炭水化物] 236.2 g [塩分] 6.7 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。