

# 週間予定献立表 (常食)

期間： 2023年10月01日 (日) ~ 2023年10月07日 (土)

	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)
<b>朝</b>	○ゆかり粥 ○大根と鶏肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁 (玉葱・にら)	○ご 飯 ○かぶのかにかま煮 ○しば漬け ○味噌汁 (白玉麩/絹さや)	○食パン ○チリコンカン ○*りんごジャム ○コンソメスープ (トマト/コーン)	○ご 飯 ○厚揚げと冬瓜の煮物 ○桜大根 ○味噌汁 (キャベツ/白玉麩)	○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 ○アスパラと卵のソテー ○*マーマレードジャム ○ミルクスープ (青梗菜・コーン)	○ご 飯 ○豚肉ともやしの塩炒め ○しば漬け ○味噌汁 (大根・にら)
<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>	○ポークカレー ○ツナサラダ ○黄桃缶 ○パンプキンポタージュ	○ご 飯 ○ヒレカツ&南瓜コロッケ ○胡瓜と竹輪のたか和え ○オレンジムース ○コンソメスープ (白菜)	○麦飯 ○鶏の梅ごま焼き ○ジャーマンポテト ○バナナ ○味噌汁 (若布・青葱)	○中華丼 ○ほうれん草の山葵和え ○ぶどうムース ○すまし汁 (かぶ・三つ葉)	○ご 飯 ○鱈の幽庵焼き ○ブロッコリーのサラダ ○ジャムヨーグルト (りんご) ○味噌汁 (玉葱・隠元)	○ご 飯 ○肉じゃが ○白菜の胡麻和え ○メロンムース ○味噌汁 (わかめ・油揚げ)	○麦飯 ○ホッケの磯焼き ○南瓜のミルク茶巾 ○ジャムヨーグルト (いちご) ○すまし汁 (蒲鉾/みつば)
<b>食</b>	○マリービスケット ○レモンティー	○エクレア ○玄米茶	○ミニあんパン ○麦茶	○ソフトドーナツ ○アップルティー	○抹茶ゼリー (ホイップ) ○麦茶	○チョコ蒸しケーキ ○玄米茶	○たいやき ○麦茶
<b>夕</b>	○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 ○えびと豆腐チャンプル ○里芋のそぼろあん ○たくあん ○味噌汁 (朴葉/玉葱)	○ご 飯 ○たらの西京焼き ○マカロニサラダ ○赤かっぱ ○すまし汁 (舞茸・貝割)	○ご 飯 ○豚肉の生姜焼き ○さつま芋のサラダ ○つば漬け ○味噌汁 (大根・青葱)	○ご 飯 ○鶏のバター醤油焼き ○里芋と車麩の煮物 ○たくあん ○すまし汁 (豆腐・さや)	○ご 飯 ○白身魚の葱ソース ○きのこのマリネ ○赤かっぱ ○味噌汁 (小松菜・青葱)	○ご 飯 ○鶏の甘酢あん ○ほうれん草の辛子和え ○青かっぱ ○味噌汁 (玉葱・絹さや)
<b>食</b>	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1588 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 45.8 g [炭水化物] 216.8 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1670 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 41.4 g [炭水化物] 248.3 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 66.2 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 243.1 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂質] 45.2 g [炭水化物] 238.5 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1565 kcal [タンパク質] 67.6 g [脂質] 39.8 g [炭水化物] 228.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1712 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 57.1 g [炭水化物] 238.4 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂質] 36.8 g [炭水化物] 243.6 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。

# 週間予定献立表 (常食)

期間：2023年10月08日(日) ~ 2023年10月14日(土)

	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)
<b>朝</b>	○ご飯 ○高野と椎茸の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(キャベツ・え)	○ご飯 ○はんぺんと大根の煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁(南瓜・隠元)	○食パン ○アスパラと卵のソテー ○*マーメイドジャム ○コンソメスープ	○中華粥 ○がんと煮 ○桜大根 ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○ロールパン ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○*りんごジャム ○コンソメスープ(パセリ・絹さや)	○ご飯 ○里芋と薩摩揚げの煮物 ○たくあん ○味噌汁(もやし・長葱)	○ご飯 ○車麩とふきの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(小松菜しめじ)
<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>	○ハヤシライス ○春雨サラダ ○バナナ ○コンソメスープ(パセリ・絹さや)	○ご飯 ○豚肉と空豆の甘辛炒め ○梅干しとお豆腐のお浸し ○ジャムヨーグルト(りんご) ○味噌汁(白菜・油揚げ)	○ご飯 ○料のムニエル レモンソース ○ブロッコリーとキャベツのサラダ ○ストロベリームース ○コーンスープ	○ご飯 ○海老炒め・クリームコロッケ ○切干大根のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(若布・貝割)	○いなり寿司 ○鳥取名物焼き鯖の煮付 ○茄子のずんだ和え ○ぶどうムース ○すまし汁(豆腐・貝割)	○ご飯 ○牛肉とピーマンの炒め ○ピーナッツ和え ○パイナップル ○すまし汁(かぶ・椎茸)	○カレーうどん ○卵の花 ○ジャムヨーグルト(アンス) ○小麦茶
<b>食</b>	○ハッピーターン ○カフェオレ	○クリームコンフェ ○麦茶	○ロールケーキ ○玄米茶	○せんべい 雪の宿 ○レモネード	○どら焼き ○玄米茶	○コーヒーゼリー ○煎茶	○ココアワッフル OR クリームワッフル ○小麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○白身魚ムニエル オリーブソース ○揚げ茄子の青じそ和え ○たくあん ○味噌汁(さつま・貝割)	○ご飯 ○鯖のごまだれ焼き ○胡瓜とわかめの酢の物 ○納豆 ○すまし汁(かぶ・絹さや)	○ご飯 ○麻婆茄子 ○ツナひじきサラダ ○しば漬け ○味噌汁(もやし・長葱)	○ご飯 ○白身魚のトマト煮 ○やわらか大学芋 ○たくあん ○味噌汁(冬瓜・青葱)	○ご飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○南瓜の含め煮 ○しば漬け ○すまし汁(花麩・三葉)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○おくらの土佐和え ○赤かっぱ ○味噌汁(はんぺん/青葱)	○ご飯 ○鶏の山椒焼き ○キャベツと胡瓜の酢の物 ○ふりかけ ○味噌汁(じゃが芋/若布)
<b>食</b>	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1703 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 49.2 g [炭水化物] 255.4 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 68.6 g [脂質] 44.5 g [炭水化物] 247.2 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1611 kcal [タンパク質] 54.8 g [脂質] 49.5 g [炭水化物] 217.1 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 39.6 g [炭水化物] 235.5 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1740 kcal [タンパク質] 72.1 g [脂質] 50.6 g [炭水化物] 249.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 35.2 g [炭水化物] 224.3 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1697 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 254.4 g [塩分] 7.6 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：2023年10月15日(日) ~ 2023年10月21日(土)

	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)
<b>朝</b>	○ご飯 ○えびとさやの卵とじ ○青かつぱ ○味噌汁(玉葱・庄内麩)	○ご飯 ○スクランブルエッグ ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ/玉葱)	○食パン ○ウインナー野菜ソテー ○*イチゴジャム ○コンソメスープ(小松菜・茸)	○ご飯 ○三色稲荷と野菜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(隠元・白麩)	○ロールパンとぶどうパン ○ポークビーンズ ○*イチゴジャム ○コンソメスープ(菜の花・大根)	○ご飯 ○鶏肉と野菜の旨塩煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(玉葱・若布)	○菜飯粥 ○肉団子とじゃが芋煮 ○青かつぱ ○味噌汁(小松菜えのき)
<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>	○ご飯 ○カレイの味噌焼き ○パンプキンサラダ ○メロンムース ○すまし汁(和ハヤ)	○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○ほうれん草チーズクリーム煮 ○みかん缶 ○味噌汁(花麩・青葱)	○麦飯 ○鶏の磯辺焼き ○枝豆入りポテトサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○白身魚ムニエル ガーリックソース ○キャベツのドレッシング和え ○オレンジムース ○味噌汁(大根・油揚)	○味噌ラーメン ○焼き餃子 ○ジャムヨーグルト(りんご)	○キーマカレー ○和ハヤのごまドレ和え ○ピーチムース ○コンソメスープ(椎茸・コーン)	○ご飯 ○鮭のバター醤油焼き ○ごぼうの金平 ○バナナ ○広島島物 呉汁
<b>食</b>	○ばかうけ ○ミルクティー	○マスカットゼリー ○煎茶	○プチシュークリーム ○麦茶	○もみじ饅頭 ○玄米茶	○クッキー(チョコイス) ○レモンティー	○ミニクリームパン ○玄米茶	○カステラ ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○ハンバーグ ケチャップソース ○ひじきの煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(さつま・ミツバ)	○ご飯 ○杓の粕漬け焼き ○春雨のマヨサラダ ○たくあん ○味噌汁(茄子・しめじ)	○ご飯 ○カニ玉 ○キャベツと料理のナムル ○ふりかけ ○味噌汁(南瓜・絹さや)	○ご飯 ○豚肉の大葉味噌炒め ○白菜とわかめの酢の物 ○桜大根 ○すまし汁(豆腐/三つ葉)	○ご飯 ○ホッケの塩麹焼き ○茄子のおろしポン酢 ○たくあん ○味噌汁(里芋・青葱)	○ご飯 ○鯖の塩焼き ○さつま芋のレモン煮 ○しば漬け ○味噌汁(花麩・長葱)	○ご飯 ○シウマイ盛りあわせ ○白菜のゆかり和え ○たくあん ○味噌汁(もやし・にら)
<b>食</b>	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1696 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 39.3 g [炭水化物] 271.7 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1682 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 58.2 g [炭水化物] 220.8 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂質] 64.9 g [炭水化物] 213.4 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 231.7 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 66.5 g [脂質] 39.1 g [炭水化物] 276.5 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1701 kcal [タンパク質] 63.0 g [脂質] 47.4 g [炭水化物] 254.3 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 236.4 g [塩分] 6.4 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：2023年10月22日(日) ~ 2023年10月28日(土)

	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)
<b>朝</b>	○ご飯 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(里芋・貝割れ)	○ご飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○たくあん ○味噌汁(さつま芋/長葱)	○食パン ○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・さや)	○ご飯 ○豆腐チャンプル ○つぼ漬け ○味噌汁(えのき・若布)	○ロールパン ○ブロッコリーとウインナーのソテー ○*りんごジャム ○コンソメスープ(マッシュ/小松菜)	○ご飯 ○キャベツと竹輪の炒め煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・セソ)	○ご飯 ○三色いなり煮 ○たくあん ○味噌汁(キャベツ/にら)
<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>	○ご飯 ○メチカツ&ポテトコロッケ ○胡瓜とわかめの酢の物 ○ジャムヨーグルト(りんご) ○味噌汁(モロ・セソ)	○ご飯 ○えびクリームシチュー ○コールスローサラダ ○ぶどうムース ○トマトスープ	○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○パイナップル ○味噌汁(大根・しめじ)	○たぬきそば ○茄子とツナの生姜和え ○ジャムヨーグルト(いちご)	○麦飯 ○鮭の西京焼き ○アスパラのポン酢和え ○メロンムース ○すまし汁(花麩・菜花)	○ご飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○白菜とみかんのサラダ ○ジャムヨーグルト(アズキ) ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○回鍋肉 ○ホリウツメとコーンのナムル ○黄桃缶 ○味噌汁(南瓜・長葱)
<b>食</b>	○ソフトサラダせんべい ○乳酸菌ウォーター	○ロールケーキ ○麦茶	○スナック菓子 ○アップルティー	○黒棒名門 ○麦茶	○いちごスペシャル ○玄米茶	○ババロア(マロン) ○麦茶	○薄皮まんじゅう ○煎茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○ひじきの煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(ハクサイ/青葱)	○ご飯 ○鶏の照り焼き ○カラフルのマスタードサラダ ○赤かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○ご飯 ○タラの生姜煮 ○南瓜の含め煮 ○しば漬け ○味噌汁(白菜・貝割れ)	○ご飯 ○ポークチャップ ○れんこんのおおさ炒め ○赤かっぱ ○味噌汁(里芋・玉葱)	○ご飯 ○鶏の柚子こしょう焼き ○春雨のマヨサラダ ○しば漬け ○味噌汁(白玉麩・若布)	○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○薩摩芋と椎茸のチヂミ ○青かっぱ ○味噌汁(かぶ・青葱)	○ご飯 ○鯖の梅だれ焼き ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(小松菜・麩)
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1694 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 47.8 g [炭水化物] 256.0 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 255.7 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1644 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 45.9 g [炭水化物] 230.9 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1630 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 239.5 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 47.2 g [炭水化物] 235.9 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 258.9 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1691 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 247.7 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。