お食事　週間メニュー

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝				御飯 だし巻きたまご ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き ＆野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆いんげんの炒め物 朝の豚汁 ヨーグルト	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ
【テーマ】				◇旅するランチ ～イタリア～	◇トマトチキンカツ ランチ	◆親子煮セット	◇あじﾌﾗｲとえびﾌﾟﾘｶﾂﾗﾝﾁ
昼				ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 赤魚のｱｸｱﾊﾟｯﾂｧ 茄子のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ パインムース 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	御飯 ﾐﾗﾉ風ﾁｷﾝかつ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	御飯 親子煮 春菊のごま和え ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ お吸い物	御飯 あじﾌﾗｲとえびﾌﾟﾘｶﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草の磯和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ
おやつ				いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶
夕				御飯 ﾁｰｽﾞつくね ＆ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ 納豆 夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 さばの塩焼き ＆ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 納豆 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1635kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672kcal
	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質 62.3g	蛋白質 58.6g	蛋白質 56g	蛋白質 63.9g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質 51.7g	脂質 52.4g	脂質 54g	脂質 40.6g
	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.2g

お食事　週間メニュー

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 さわらの西京焼き ＆かぼちゃの煮物 朝の豚汁 アップル乳酸菌	御飯 照焼きﾁｷﾝ ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) ｵﾑﾚﾂ ＆野菜炒め ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 ぶりの照焼き ＆白菜の煮浸し 五種野菜のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇チーズハンバーグランチ	◇旅するランチ ～北海道～	◇野菜たっぷり洋食ランチ	◇本格！麻婆なす定食	◇中華炊き込み定食	◆さばの塩麹焼きセット	◇おでかけランチ （吉野家）
昼	御飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 油麸とれんこんの煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ) けんちん汁	味噌ﾊﾞﾀｰﾗｰﾒﾝ ｼｭｳﾏｲ ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)	御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)人参の甘煮 真砂炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 麻婆なす ﾂﾅときゅうりの和え物 いちごムース ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	中華炊き込み御飯 豚肉と厚揚げの五目炒め もやしのﾅﾑﾙ 杏仁風デザート 春雨ｽｰﾌﾟ	御飯 さばの塩麹焼き ＆じゃが芋のきんぴら ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかかﾏﾖ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) お吸い物	御飯 牛皿 温泉卵 ぶどうムース つみれ汁
おやつ	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	豆乳ﾌﾟﾘﾝ ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ 紅茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶
夕	御飯 赤魚の味噌煮 ＆大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 ＆きんぴらごぼう 中華奴 夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 ｵｸﾗのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 納豆 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563kcal 蛋白質 62g 脂質 39.9g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1580kcal 蛋白質 58.1g 脂質 53.2g 食塩相当 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.7g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.7g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.9g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553kcal 蛋白質 58.4g 脂質 52.1g 食塩相当 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1650kcal 蛋白質 60.3g 脂質 51.3g 食塩相当 7.6g

お食事　週間メニュー

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご ＆いんげんの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 とりつくね ＆かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) ﾒﾇｹの照焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｱ	御飯 紅鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 朝の豚汁 アップル乳酸菌	食パン ジャム(ｲﾁｺﾞ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 さばの味噌煮 ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ
【テーマ】	◇豚の香ばし漬け焼き定食	◇さつま芋御飯膳	◇豚肉の甘酢炒め定食	◇擬製豆腐御膳	◇THE･定番！ポークカレー	◆鶏肉の焦がし醤油セット	◇お肉を食べよう！ランチ
昼	御飯 豚漬け 付)ｿﾃｰ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	さつま芋御飯 かれいの焼き浸し 付)花人参 ほうれん草の白和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(青ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ) 塩豚汁	御飯 豚肉の甘酢炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ つみれ汁	菜飯 擬製豆腐 付)ｵｸﾗ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ りんごムース のっぺい汁	ｶﾚｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ ヨーグルトムース ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉の焦がし醤油 ＆ひじきの煮物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 お吸い物	ﾁｬｰｼｭｰ丼　温卵のせ 里芋のみそ田楽 ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ
おやつ	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(こしあん) ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶	きなこプリン ほうじ茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ 紅茶	どら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) ほうじ茶
夕	御飯 あじのみりん焼き ＆切干大根煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 ＆野菜炒め 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	御飯 ひろうすの含め煮 ＆ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のﾅﾑﾙ 夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ｵｸﾗのおかか和え 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 夜の豚汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515kcal 蛋白質 61.5g 脂質 34.4g 食塩相当 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.6g 食塩相当 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1519kcal 蛋白質 49.1g 脂質 43.6g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1633kcal 蛋白質 63.4g 脂質 47.9g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1626kcal 蛋白質 62.1g 脂質 48.1g 食塩相当 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632kcal 蛋白質 61g 脂質 55.6g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1649kcal 蛋白質 65.7g 脂質 52.6g 食塩相当 6.3g

お食事　週間メニュー

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き ＆いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ﾄﾛｯともずくのお味噌 ヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 照焼きﾁｷﾝ ＆じゃが芋のきんぴら ｼﾞｮｱ	御飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀ひらすの煮付け ＆かぼちゃの煮物 朝の豚汁 アップル乳酸菌	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ジャム(ﾘﾝｺﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆具沢山のﾄﾏﾄ煮込み ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 さわらの西京焼き ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇豆腐チャンプル定食	◇たらのタルタル焼き定食	◇豚肉の味噌炒め定食	◇鮭のソテー・秋味定食	◇ソースやきそばランチ	◆豚じゃがセット	◇穴子丼定食
昼	御飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ なすの揚げ浸し ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	御飯 たらのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 玉ねぎのﾏﾘﾈ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞｾﾞﾘｰ) かぼちゃのｽｰﾌﾟ	御飯 豚肉の味噌炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) のっぺい汁	御飯 ｻｰﾓﾝのｿﾃｰ　きのこｿｰｽ さつま芋のﾚﾓﾝ煮 メロンムース 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	ｿｰｽやきそば 唐揚げ(甘辛ﾀﾞﾚ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) お吸い物	穴子丼 野菜の天ぷら いちごムース 塩豚汁
おやつ	豆乳ﾌﾟﾘﾝ ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ 紅茶	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ ほうじ茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶
夕	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ひじきの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き ＆かぼちゃの煮物 なすのお浸し 夜の豚汁	御飯 豚の角煮 ＆青梗菜の煮浸し とろろ 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 春菊の白和え 夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1621kcal 蛋白質　54g 脂質　51.8g 食塩相当　6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1641kcal 蛋白質　54.3g 脂質　50.7g 食塩相当　6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1682kcal 蛋白質　65.8g 脂質　49.4g 食塩相当　6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1625kcal 蛋白質　64.2g 脂質　39.6g 食塩相当　6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1537kcal 蛋白質　58.1g 脂質　43.9g 食塩相当　6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1679kcal 蛋白質　62.7g 脂質　55g 食塩相当　6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1603kcal 蛋白質　55.2g 脂質　46.9g 食塩相当　6.2g

お食事　週間メニュー

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 だし巻きたまご ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 赤魚の煮付け ＆里芋の煮物 ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 アップル乳酸菌	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね ＆かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ	食パン ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) ｵﾑﾚﾂ ＆ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ひろうすの含め煮 ＆菜の花浸し 朝の豚汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	
【テーマ】	◇肉豆腐御膳	◇特製！天津飯 ～甘酢が決め手♪	◇さばの塩焼き定食	◇こだわりの ビーフカレー	◇和食御膳(卵焼き)	◇ハッピー ハロウィン！	
昼	御飯 肉豆腐 ﾂﾅと胡瓜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) つみれ汁	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草の酢味噌和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) のっぺい汁	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	ゆかり御飯 千草焼き 付)ｵｸﾗ がんもの煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) つみれ汁	御飯 ｸﾘｰﾑ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 季)ﾊﾛｳｨﾝﾃﾞｻﾞｰﾄ お吸い物	
おやつ	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) 紅茶	黒糖ﾑｰｽ ほうじ茶	どら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	
夕	御飯 めばるの中華蒸し ＆青梗菜の煮浸し ｵｸﾗのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 まぐろの生姜煮 ＆大根と人参の煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き ＆きんぴらごぼう 納豆 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆ほうれん草の煮浸し なすのお浸し 夜のお味噌汁	

栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1668kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1632kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1564kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1629kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1581kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	蛋白質	69.3g	蛋白質	58.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	60.2g	蛋白質	65.2g	蛋白質	59.8g	蛋白質	g
	脂質	45g	脂質	42.9g	脂質	47g	脂質	49.4g	脂質	47.1g	脂質	47.5g	脂質	g
	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	g