





献立表

	令和06年09月30日(月)	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 たいみそ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(わかめ・絹さや) 牛乳	レーズンロール マーマレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ きゃべつのマヨネーズ和え 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	きつねそば ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	三色丼 じゃが芋のバターソテー もやしのナムル ゼリー	御飯 しらすの卵焼き 白菜のドレッシング和え 豚肉と大根の煮物 ふりかけ(かつお) フルーチェ	御飯 メンチカツとカニクリームコロッケ ソース) 付)キャベツ かぶの水晶煮 いんげんの和え物 ふりかけ(しそ) オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 さつまいもの煮物 イカと胡瓜の酢の物 ふりかけ(たまご) コンポート(パイナップル)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース) 付)いんげん じゃがいもの洋風煮 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 さばの照り焼き 付)人参 豆腐のかにあんかけ 大根の中華和え ゆずみそ コンポート(みかん)
15時食	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】アイス(抹茶) 【間食】紅茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】いちごプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 タンドリーチキン 付)ピーマン 卵と野菜のソテー 白菜お浸し コンポート(マンゴー)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)玉葱 豚肉となすの炒め物 漬物(胡瓜) みそ汁(きざみ揚げ・貝割れ)	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)ジャガイモ 焼ピーマン うぐいす豆 みそ汁(小松菜・白ネギ)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)ブロッコリー 厚揚げと畑菜の炒め かつおおおかか 中華スープ(卵・葱)	御飯 白身魚の香味焼き 付)玉ねぎ がんもの煮物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 牛肉の生姜炒め さつま揚げの炒め物 漬物(桜大根) コンソメスープ(豆苗・しめじ)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・人参 里芋の煮物 漬物(しその実漬け) コンソメスープ(卵・絹さや)
エネルギー	1723 kcal	1714 kcal	1686 kcal	1750 kcal	1691 kcal	1654 kcal	1646 kcal
水分	1322.1 g	1097.3 g	1317.0 g	1052.3 g	1150.5 g	1151.7 g	1203.2 g
蛋白質	64.9 g	65.9 g	67.3 g	63.8 g	62.7 g	67.1 g	67.1 g
脂質	48.0 g	57.1 g	39.8 g	54.5 g	31.6 g	51.9 g	46.0 g
炭水化物	265.6 g	241.0 g	270.9 g	256.7 g	292.1 g	239.5 g	246.3 g
食塩相当	7.4 g	6.3 g	7.2 g	7.1 g	7.2 g	6.9 g	7.2 g





	令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜の和え物 みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん 青梗菜和え物 みそ汁(わかめ・白ネギ) 牛乳	黒糖食パン マーメレードジャム ミートボール(甘酢) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 カリフラワーのサラダ みそ汁(人参・しめじ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 大根の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜の炒め物 キャベツの和え物 ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	牛肉うどん 具) キャロットサラダ ポテトフライ ゼリー(ぶどう)	御飯 かつとじ れんこん炒め もやしの辛子和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 肉じゃが かにかまの磯辺揚げ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) オレンジ	【秋の味覚】 栗ごはん  揚げ鶏の香味ソース  大根の炒り煮 うまい菜のわさび和え フルーツ(柿)	御飯 鮭のポテト焼き 付)グラッセ風人参 なすのみそ炒め いんげん和え物 ふりかけ(たまご) バナナ	御飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ コンポート(パイ)
15時食	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】肉まん 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ピーマン ジャーマンポト うぐいす豆 みそ汁(畑菜・葱)	御飯 ポークチャップ ほうれん草のバターソテー 大根の浅漬け コンポート(白桃)	御飯 鯖の煮付け 付)長ネギ ペーコンとキャベツの炒めもの 漬物(しその実) みそ汁(豆苗・かぶ)	御飯 白身魚の南蛮漬け スナップエンドウと野菜のソテー 白花豆 中華スープ(たまご・葱)	御飯 たらのみりん焼き 付)小松菜 春雨の炒め物 かつおおかか みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ 五目煮豆 あみえび 豚汁	御飯 牛肉ときのこの炒め物 白菜の煮浸し 漬物(桜大根) みそ汁(大根・大根葉)
エネルギー	1690 kcal	1683 kcal	1717 kcal	1729 kcal	1784 kcal	1744 kcal	1680 kcal
水分	1177.0 g	1358.3 g	1202.1 g	1045.9 g	1150.4 g	1097.0 g	1182.3 g
蛋白質	64.0 g	64.3 g	64.2 g	64.7 g	66.5 g	71.0 g	68.7 g
脂質	45.6 g	49.5 g	46.0 g	48.1 g	44.6 g	46.9 g	53.3 g
炭水化物	260.6 g	254.4 g	266.9 g	262.8 g	286.7 g	266.1 g	238.0 g
食塩相当	6.7 g	7.7 g	7.4 g	6.8 g	8.1 g	6.6 g	6.3 g





	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレードジャム ツナソテー かりフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(えのき・大根葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ キャロットサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき・人参) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール もやしのドレッシング和え 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 牛肉のんにく醤油炒め じゃがいもの煮物 インゲンのからしまヨ和え たいみそ オレンジ	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)いんげん 牛肉コロッケ キャベツ塩昆布あえ ふりかけ(しそ) バナナ	焼きそば 青菜と玉葱の和え物 ゼリー(いちご)	御飯 たらのごまだれがらめ 付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの煮物 もやしのナムル 梅干し コンポート(マンゴー)	御飯 中華丼 ほうれん草の和え物 コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーチェ
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】蒸しケーキ 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】紅茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】玄米茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 漬物(きゅうり) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 赤魚の野菜蒸し タルタル添え いかリングフライ かぶの中華和え 白花豆	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)キャベツ がんもの煮物 しその実漬け 中華スープ(ワカメ・ねぎ)	御飯 鮭のチーズ焼き 付)人参甘煮 大根の甘酢和え かつおおかか みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・絹さや なすの炒め物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ぶりの生姜煮 付)ごぼう 白菜の煮浸し うぐいす豆 豚汁
エネルギー	1710 kcal	エネルギー 1680 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1715 kcal	エネルギー 1680 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1701 kcal
水分	1306.6 g	水分 1196.5 g	水分 1097.8 g	水分 968.5 g	水分 1286.0 g	水分 1044.7 g	水分 1161.3 g
蛋白質	69.2 g	蛋白質 66.0 g	蛋白質 68.3 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 66.8 g
脂質	45.3 g	脂質 54.3 g	脂質 44.1 g	脂質 53.4 g	脂質 37.2 g	脂質 55.3 g	脂質 49.6 g
炭水化物	266.0 g	炭水化物 240.9 g	炭水化物 267.4 g	炭水化物 249.3 g	炭水化物 277.2 g	炭水化物 236.3 g	炭水化物 255.7 g
食塩相当	7.0 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.5 g





	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)
朝	御飯 たいみそ つみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム チキンボールのホット キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(絹さや・えのき) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール ほうれん草の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 五目煮豆 畑菜お浸し ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 あさりのたまごとじ 小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 酢鶏 かぶの生姜煮 春雨サラダ ふりかけ(たまご) フルーツ(オレンジ)	ビーフカレー コールスローサラダ バナナ	味噌ラーメン うまい菜のサラダ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉のソテー オニオンソース 付)甘煮人参 牛肉コロッケ ブロッコリーマヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め もやしのナムル もろみみそ コンポート(パイン)
15時食	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ もやしのソテー 苺ゼリー かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)甘煮人参 チンゲン菜のバターソテー 南瓜サラダ コーンポタージュ	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 青菜と竹輪の炒めもの あみえび お吸い物(豆腐・豆苗)	御飯 豆腐ステーキ きのこソース) イカと野菜の中華炒め かつおおかか みそ汁(かぶ・大根の葉)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)キャベツ 大根の煮物 うぐいす豆 漬物(しその実)	御飯 白身魚の南蛮漬け ベーコンと大根の炒め物 漬物(胡瓜) みそ汁(うずまき麩・長葱)	御飯 さばの味噌煮 付)小松菜 豆腐のあんかけ 漬物(沢庵) お吸い物(白菜・しめじ)
エネルギー	1728 kcal	1718 kcal	1749 kcal	1770 kcal	1674 kcal	1681 kcal	1673 kcal
水分	1197.5 g	1201.3 g	1169.0 g	1212.7 g	1252.9 g	1045.0 g	1205.0 g
蛋白質	65.5 g	62.0 g	64.8 g	68.3 g	65.8 g	63.4 g	68.8 g
脂質	42.7 g	52.0 g	43.4 g	59.8 g	39.5 g	51.2 g	52.0 g
炭水化物	277.0 g	258.2 g	280.9 g	246.9 g	269.2 g	249.6 g	240.2 g
食塩相当	7.2 g	7.5 g	7.0 g	7.0 g	7.2 g	6.9 g	6.8 g





	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜サラダ みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ キャロットサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 小松菜の和え物 みそ汁(貝割れ・しめじ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 大根サラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鶏のトマトソース 付)ブロッコリー 野菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(カクテル)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)玉葱 かぶのスープ煮 白菜の和え物 ふりかけ(たらこ) ブルーチェ	さんまの蒲焼丼 かぼちゃのそぼろあん ゼリー(マスカット) 豚汁	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	御飯 かつ煮 さつま揚げと大根の煮物 玉葱サラダ ゆずみそ オレンジ	牛肉そば 具) ほうれん草の和え物 バナナ	御飯 チキンソテー 付)ピーマン 大根の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(さけ) ヨーグルト和え
15時食	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】蒸しパン (苺) 【間食】緑茶	【間食】ねりきり(紅葉) 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚の煮付け 付)キャベツ 卵と野菜の炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 青菜ともやしの炒め物 豆サラダ みそ汁(じゃがいも・貝割れ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)カリフラワー 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜) 中華スープ(椎茸・ねぎ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ れんこんきんぴら 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋の煮物 かつおおかか みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)キャベツ イカとブロッコリーソテー あみえび コンポート(白桃)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの甘辛炒め 白花豆 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)
エネルギー	1720 kcal	1680 kcal	1789 kcal	1698 kcal	1763 kcal	1686 kcal	1681 kcal
水分	1158.9 g	1246.0 g	1249.2 g	1110.4 g	1176.2 g	1406.6 g	1170.2 g
蛋白質	65.3 g	64.2 g	65.4 g	65.6 g	63.7 g	66.1 g	66.2 g
脂質	45.4 g	54.9 g	46.3 g	51.9 g	37.9 g	54.1 g	48.3 g
炭水化物	266.8 g	245.0 g	285.1 g	248.9 g	295.5 g	241.2 g	249.2 g
食塩相当	6.9 g	7.1 g	7.3 g	7.1 g	6.9 g	6.9 g	6.7 g



通所のお食事のご紹介



おやつ



【和菓子2種】
きみしぐれ
紫芋ようかん



10月11日 栗ご飯 揚げ鶏の香味ソース
秋の味覚弁当 大根の炒り煮 青菜のわさび和え
フルーツ(柿)



10月30日 さんまの蒲焼丼 南瓜のそぼろあん
秋の味覚丼 マスカットゼリー 豚汁

