



〈献立表〉  
10/12～10/25



|    | 月<br>12                                                                      | 火<br>13                                                                      | 水<br>14                                                                      | 木<br>15                                                                      | 金<br>16                                                                      | 土<br>17                                                                      | 日<br>18                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | はちみつブンブン<br>黄桃缶<br>牛乳                                                        | メロンパン<br>オレンジ<br>牛乳                                                          | カスタードクリームパン<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                    | いちごジャムパン<br>バナナ<br>牛乳                                                        | ミニ山シュガー<br>りんご缶<br>牛乳                                                        | マルロ-ル30 g × 2<br>ミカン缶<br>牛乳                                                  | 黒糖みるく<br>パン<br>牛乳                                                            |
| 昼食 | 米飯<br>ポークソテーオニオンソース<br>蓮根のピリ辛炒め<br>枝豆とトマトのサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                 | ゆかりおにぎり<br>たぬきそば<br>揚げ春巻き<br>ブロッコリーとハムの和風サラダ                                 | 米飯<br>チキンかつ<br>大根サラダ<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ                               | * * 松花堂弁当 * *<br>かやくご飯（栗入り）<br>赤魚の幽庵焼<br>茄子の含め煮<br>小松菜と柿の胡麻和え<br>すまし汁        | 米飯<br>肉吸い豆腐<br>ちりめん入り炒り玉子<br>三度豆のツナマヨ和え<br>味噌汁<br>ふりかけ                       | 米飯<br>マスのチーズ焼き<br>しろなの和え物<br>南瓜の煮物<br>清汁<br>ふりかけ                             | 米飯<br>青椒肉絲<br>厚揚げとコンニャクの煮物<br>菜の花のサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                         |
| 夕食 | 米飯<br>メバルの柚子胡椒焼き<br>はくさいとわかめのサラダ<br>里芋とあげの煮物<br>しその実漬                        | 米飯<br>鯖の塩焼き<br>フランクと玉ねぎのサラダ<br>具たくさん汁<br>青かつば漬                               | 米飯<br>鯖の梅照り焼き<br>三度豆の胡麻和え<br>小松菜の煮浸し<br>しば漬け                                 | 米飯<br>筑前煮<br>青梗菜の中華あえ<br>アスパラと卵の炒め物<br>つぼ漬                                   | 米飯<br>ホキのおろしポン酢かけ<br>白菜の梅ドレあえ<br>菜の花の煮浸し<br>たくあん                             | 米飯<br>和風しそ入りハンバーグ<br>オクラとかにかまのサラダ<br>高野の煮つけ<br>ピーマン漬                         | 米飯<br>鰯の煮つけ<br>ブロッコリーと人参のゴマ和え<br>長芋のねぎあんかけ<br>たくあん                           |
| 3時 | プチケーキ（2個）<br>紅茶                                                              | 乳華饅頭<br>お茶                                                                   | ココア蒸しパン<br>コーヒー                                                              | マロンケーキ<br>紅茶                                                                 | よもぎソフトまんじゅう<br>お茶                                                            | 黒ボー<br>お茶                                                                    | エクレア<br>コーヒー                                                                 |
|    | エネルギー 1597 kcal 蛋白質 54.6 g<br>脂質 54.1 g 炭水化物 233.9 g<br>食塩 7.0 g 食物繊維 11.3 g | エネルギー 1580 kcal 蛋白質 54.0 g<br>脂質 54.0 g 炭水化物 230.8 g<br>食塩 8.4 g 食物繊維 12.2 g | エネルギー 1693 kcal 蛋白質 54.4 g<br>脂質 53.5 g 炭水化物 258.0 g<br>食塩 6.2 g 食物繊維 11.8 g | エネルギー 1670 kcal 蛋白質 58.2 g<br>脂質 48.5 g 炭水化物 258.9 g<br>食塩 5.8 g 食物繊維 11.7 g | エネルギー 1605 kcal 蛋白質 61.1 g<br>脂質 56.3 g 炭水化物 226.1 g<br>食塩 6.6 g 食物繊維 13.5 g | エネルギー 1571 kcal 蛋白質 62.7 g<br>脂質 52.1 g 炭水化物 223.6 g<br>食塩 6.9 g 食物繊維 12.9 g | エネルギー 1650 kcal 蛋白質 60.0 g<br>脂質 59.9 g 炭水化物 229.3 g<br>食塩 6.3 g 食物繊維 11.1 g |
|    | 月<br>19                                                                      | 火<br>20                                                                      | 水<br>21                                                                      | 木<br>22                                                                      | 金<br>23                                                                      | 土<br>24                                                                      | 日<br>25                                                                      |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>白桃缶<br>牛乳                                                         | ワッサンデニッシュ<br>オレンジ<br>牛乳                                                      | レーズンペストリー<br>洋ナシ缶<br>牛乳                                                      | はちみつブンブン<br>バナナ<br>牛乳                                                        | 黒糖みるく<br>りんご缶<br>牛乳                                                          | ストロベリーツイスト<br>ミカン缶<br>牛乳                                                     | バターシュガーコッパ<br>パン<br>牛乳                                                       |
| 昼食 | 米飯<br>ブリの味噌焼き<br>シロナとベーコンの炒め物<br>法連草と海老のサラダ<br>清汁<br>ふりかけ                    | 米飯<br>イタリアンオムレツ<br>レンコンの炒り煮<br>千切りサラダ<br>コンソメスープ<br>ふりかけ                     | ちらし寿司<br>茄子のあんかけ<br>青りんごゼリー<br>味噌汁                                           | 米飯<br>他人煮<br>アスパラとツナのサラダ<br>ごぼうのピリ辛炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ                         | 米飯<br>鰯の味つき天ぷら<br>ちくわとピーマンの醤油炒め<br>卵豆腐<br>清汁<br>ふりかけ                         | ゆかりおにぎり<br>とんこつラーメン<br>ブロッコリーと卵の炒め物<br>じゃが芋とハムのサラダ                           | 米飯<br>マスのごま焼き<br>ビーフン炒め<br>法連草のからし和え<br>味噌汁<br>ふりかけ                          |
| 夕食 | 米飯<br>肉団子の甘辛煮<br>白菜ともやしの和え物<br>長芋のピリ辛炒め<br>桜漬け                               | 米飯<br>シルバーの照り焼き<br>大根とかにかまのサラダ<br>がんもの煮物<br>たくあん                             | 米飯<br>ムカツ<br>春菊とかまぼこの和え物<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>赤かつば漬                           | 米飯<br>メバルの酢醤油浸し<br>白菜の和風サラダ<br>ブロッコリーの炒め物<br>赤かつば漬                           | 米飯<br>豚肉のチーズ焼き<br>三度豆の胡麻和え<br>エリンギのオysterソース炒め<br>ピーマン漬                      | 米飯<br>鯖の野菜あんかけ<br>菜の花とツナの中華あえ<br>味噌汁<br>シソの実漬                                | 米飯<br>ポークピカタ<br>白菜サラダ<br>揚げなすの煮物<br>ツボ漬                                      |
| 3時 | ふかし芋<br>お茶                                                                   | チョコワッフル<br>紅茶                                                                | 黒糖饅頭<br>お茶                                                                   | バタークッキー<br>コーヒー                                                              | ミニ今川焼<br>お茶                                                                  | 柚子蒸しパン<br>紅茶                                                                 | 抹茶ミルクゼリー<br>お茶                                                               |
|    | エネルギー 1611 kcal 蛋白質 53.7 g<br>脂質 56.1 g 炭水化物 237.8 g<br>食塩 6.8 g 食物繊維 12.5 g | エネルギー 1624 kcal 蛋白質 51.7 g<br>脂質 67.4 g 炭水化物 211.1 g<br>食塩 7.1 g 食物繊維 10.3 g | エネルギー 1621 kcal 蛋白質 46.4 g<br>脂質 44.1 g 炭水化物 269.0 g<br>食塩 6.9 g 食物繊維 14.0 g | エネルギー 1633 kcal 蛋白質 58.3 g<br>脂質 51.3 g 炭水化物 245.6 g<br>食塩 6.1 g 食物繊維 13.8 g | エネルギー 1635 kcal 蛋白質 60.7 g<br>脂質 67.4 g 炭水化物 208.2 g<br>食塩 6.6 g 食物繊維 9.5 g  | エネルギー 1552 kcal 蛋白質 52.2 g<br>脂質 55.8 g 炭水化物 224.4 g<br>食塩 9.7 g 食物繊維 13.5 g | エネルギー 1670 kcal 蛋白質 64.3 g<br>脂質 58.9 g 炭水化物 231.8 g<br>食塩 7.1 g 食物繊維 10.1 g |