



〈献立表〉
10/26～11/8



	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
朝食	NEGMARL30g×2 黄桃缶 牛乳	レーズントッパ オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	カスタードクリームパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	おいものクリームパン ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の唐揚げ 里芋の味噌煮 小松菜とツナの和え物 中華スープ ふりかけ	米飯 ブリの焼き浸し 南瓜の煮物 春菊とかにかまの和えもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポークソテーねぎソース キャベツの卵とじ煮 チーズとりんごのサラダ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり ちゃんぽん風うどん 揚げじゃが（のり塩） 菜の花のゴマドレサラダ	ハヤシライス サラダ 野菜とトマトのサラダ 青りんごゼリー 福神漬	米飯 鰯の塩焼き 切干大根煮 菜の花の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 チーズハンバーグ ジャーマンポテト 胡瓜とかにかまのサラダ コンソメスープ ふりかけ
夕食	米飯 鯖の煮つけ ブロッコリーの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬け	米飯 肉どうふ 白菜のサラダ 五目豆 シソの実漬	米飯 タラの七味焼き 和風スパゲッティサラダ レンコンの炒め煮 ピーマン漬	米飯 豚肉の生姜焼き 青梗菜とハムの焙煎ゴマドレあえ 味噌汁 青かつぱ漬	米飯 鰹のかば焼き 長芋のおかかポン酢あえ 具たくさん汁 赤かつぱ漬	米飯 豚肉とキャベツの炒め物 シロナとソーセージのサラダ なすの揚げ煮 刻みたくあん	米飯 ちゃんこ鍋風煮 オクラの青じそドレあえ ごぼうのきんぴら つぼ漬
3時	あんずケーキ 紅茶	カップエビ お茶	ふわふわワッフル（宇治抹茶） コーヒー	しっとり饅頭（吹雪） お茶	焼きドーナツ（豆乳） 紅茶	パンプキンババロア コーヒー	味噌饅頭 お茶
	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 59.6 g 炭水化物 225.8 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 60.0 g 炭水化物 222.3 g 食塩 6.2 g 食物繊維 16.1 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 51.9 g 炭水化物 250.7 g 食塩 6.6 g 食物繊維 10.0 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 54.8 g 炭水化物 243.4 g 食塩 8.2 g 食物繊維 13.6 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 51.0 g 炭水化物 239.1 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 57.5 g 炭水化物 230.9 g 食塩 7.0 g 食物繊維 10.1 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 55.7 g 炭水化物 236.0 g 食塩 7.2 g 食物繊維 16.5 g
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	チョコカスター オレンジ 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	NEGMARL30g×2 バナナ 牛乳	レーズントッパ りんご缶 牛乳	黒糖みるく ミカン缶 牛乳	ホワイトミルク パイ 牛乳
昼食	米飯 鯖の柚子胡椒焼き 切干大根煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 ふりかけ	米飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ 舞茸の炒め物 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり かきあげそば 大根のそぼろ炒め 大豆サラダ	米飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の和風あえ なすとベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ほきのホイル焼き風 スパゲッティサラダ 揚げなすの田楽 具たくさんスープ ふりかけ	米飯 ミンチカツとエビフライ 豆腐の野菜あんかけ 胡瓜とあげの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	あんかけチャーハン 菜の花と小柱の和え物 里芋とあげの煮物 中華スープ
夕食	米飯 豚肉の和風カレー焼き 青梗菜のマヨネーズあえ じゃが芋の煮物 青かつぱ漬	米飯 メバルの一味焼き おくら胡麻和え 野菜炒め 桜漬け	米飯 チキンチーズ焼き 千切りサラダ 味噌汁 ピーマン漬け	米飯 ホッケの梅マヨ焼き 春菊とかまぼこの和えもの 長芋の含め煮 シソの実漬け	米飯 親子煮 海藻サラダ ピーマンと焼き豚の炒め物 たくあん	米飯 ぶりの塩焼き シロナとかまぼこの和風あえ グリンピースの卵とじ つぼ漬	米飯 蒸しどりのネギソース がんもの煮物 カリフラワーとツナのサラダ 赤かつぱ漬
3時	ムースシュー 紅茶	栗薄皮まんじゅう お茶	小倉あんパイ お茶	カフェオレゼリー 紅茶	たい焼き お茶	チョコチップ蒸しパン コーヒー	長崎カステラ（1/2） ドリンクヨーグルト
	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 53.2 g 炭水化物 250.9 g 食塩 6.5 g 食物繊維 15.1 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 61.1 g 炭水化物 233.6 g 食塩 5.5 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 59.2 g 炭水化物 223.3 g 食塩 7.2 g 食物繊維 14.2 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 54.0 g 炭水化物 245.4 g 食塩 6.0 g 食物繊維 12.3 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 53.6 g 炭水化物 230.5 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.9 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 58.5 g 炭水化物 239.6 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 56.2 g 炭水化物 237.6 g 食塩 6.6 g 食物繊維 10.2 g