

2023年10月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ご飯 ちくわの炒り煮 きゅうりのおろし酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チゲノ菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング 和 ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラ たいみそ みそ汁(玉葱・うまい菜) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳
	ご飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	ご飯 牛肉の照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ菜)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)
昼	ご飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 黒ムツの香味焼き 付)しろな ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナム フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイナップル) ピクルス	ご飯 さわらの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)
	エネルギー 1591kcal 蛋白質 75.7g 脂質 42.4g 炭水化物 243.2g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.2g 炭水化物 251.5g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 63.9g 脂質 35.7g 炭水化物 239.6g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1684kcal 蛋白質 74.8g 脂質 46.5g 炭水化物 251.9g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 67.3g 脂質 45.2g 炭水化物 246.8g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 67.2g 脂質 50.3g 炭水化物 249.4g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 63.6g 脂質 43g 炭水化物 258.9g 食塩相当 7.3g



	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)						
朝	ご飯 スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸 浅漬(きゅうり) みそ汁(里芋・貝割) 牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	ご飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳						
昼	ご飯 牛肉のバター醤油焼き 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) コンスーム(うまい菜・人参)	かき揚げそば 具) かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(梨) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チゲ)野菜・かまぼこ	ご飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンスーム(小松菜・人参)	ご飯 豚肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(梨) お吸物(豆腐・みつば)						
夕	ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ご飯 さばの塩麹焼き 付)さつま芋・いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー	1717kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1650kcal
蛋白質	59.8g	蛋白質	68.1g	蛋白質	69.1g	蛋白質	63.3g	蛋白質	67.4g	蛋白質	62g	蛋白質	61.9g
脂質	60.7g	脂質	36.5g	脂質	35.9g	脂質	32.2g	脂質	43.3g	脂質	42.3g	脂質	46.9g
炭水化物	245.5g	炭水化物	272.5g	炭水化物	250.8g	炭水化物	257g	炭水化物	242.7g	炭水化物	253.7g	炭水化物	254g
食塩相当	6.1g	食塩相当	8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	ご飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 かとうえのきの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまさ麩・貝割) 牛乳	ご飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め かつおおかか みそ汁(ほうれん草・えのき) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ みそ汁(チゲソ菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳						
昼	ご飯 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ(キウイ) 中華スープ(うまい菜・長葱)	◆松花堂弁当◆ 菜飯 さわらの西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え 季節のフルーツ けんちん汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・水菜)	ご飯 牛肉の七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・カ) みそ汁(長葱・カ)	ご飯 ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 しろなのお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(うまい菜・椎茸)						
夕	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 牛皿 卵の花 えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし・レモン しろなの煮浸し フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 白身魚の味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)						
エネルギー	1524kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1713kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1592kcal
蛋白質	63.3g	蛋白質	66.5g	蛋白質	65.2g	蛋白質	69g	蛋白質	67.2g	蛋白質	60.8g	蛋白質	71.4g
脂質	32.6g	脂質	35.8g	脂質	53.4g	脂質	53.7g	脂質	42.6g	脂質	38.2g	脂質	42.4g
炭水化物	253.4g	炭水化物	247.9g	炭水化物	245.6g	炭水化物	248.9g	炭水化物	260.1g	炭水化物	257.2g	炭水化物	241.7g
食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g



		22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)					
朝	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 なめたけおろし和え 牛乳	ご飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え かつおおかか みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳						
	昼	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁 フルーツ缶 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) お吸物(かまぼこ・貝割)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め しろなともやしのナムル フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(春雨・大根葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(長葱・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトソース) ツナとほうれん草の和え物 ぶどうとりんごのゼリー みそ汁	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(あさり・小松菜)					
		夕	紅鮭ごはん 野菜しんじょう デザート 煮浸し ●みんなの日曜日●	ご飯 赤魚の照り煮 付)オクラ 切干大根の炒め煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ)	ご飯 ひれかつ ソース) 付)キャベツ・レモン ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイン) 香の物(しば漬け)	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	ご飯 ハンバーグ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス				
エネルギー	1533kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1658kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	65g	蛋白質	64.8g	蛋白質	59.7g	蛋白質	64.3g	蛋白質	66.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	62.5g
脂質	47.9g	脂質	40g	脂質	33.3g	脂質	44.3g	脂質	36.2g	脂質	47.9g	脂質	45.8g
炭水化物	215.7g	炭水化物	234.3g	炭水化物	270.3g	炭水化物	247.5g	炭水化物	256.1g	炭水化物	257g	炭水化物	261.5g
食塩相当	6.6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.3g	食塩相当	8g	食塩相当	7.2g



		29日(日)		30日(月)		31日(火)								
朝	ご飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(里芋・油揚げ) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)スナップエンドウ ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 鶏肉と大根の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳											
	昼	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン 白菜の煮浸し みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) フルーツ缶(黄桃)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)ブロッコリー・ナポリタン パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)										
		タ	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 焼き茄子 フルーツ(パイナップル)	ご飯 赤魚の漬け焼き 付)いんげん チンゲン菜の炒め煮 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)									
エネルギー			1611kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	76.4g		蛋白質	65g	蛋白質	62.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	39.7g	脂質	41.5g	脂質	37.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	248.1g	炭水化物	256.9g	炭水化物	266.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

