



2024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(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	06日(日)	07日(月)
朝	ご飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・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(さつま芋・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え 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 付)ブロッコリー キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 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
昼	ご飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え 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・かぶ葉)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	ご飯 マトウダイの照り焼き 付)小松菜 里芋の含め煮 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・かぶ葉)	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・ワカメ)
夕	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 豚肉の香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 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ル 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 いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス	ご飯 メバルの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)
エネルギー	1595kcal	1608kcal	1542kcal	1599kcal	1588kcal	1656kcal	1600kcal
蛋白質	75.7g	61g	67.3g	69.3g	67.5g	66.7g	62.1g
脂質	42.2g	41.3g	36.7g	38.3g	41g	50.4g	37.9g
炭水化物	243.4g	257.1g	242.7g	253.6g	246.8g	250.8g	262.3g
食塩相当	7.6g	6.8g	6.2g	6.7g	7.4g	8.5g	7.1g



	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝	ご飯 和風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し 甘酢漬け みそ汁(かぶ・貝割) 牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 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 白菜の磯和え 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 マカロニサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) 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 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)	かき揚げそば (具) 鶏肉と里芋の煮物 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(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) 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(チンゲン菜・かまぼこ)	ご飯 チーズインハンバーグ 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) コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 牛肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)
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)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(白桃) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 白身魚のバジル焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	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 さわらのごま醤油焼き 付)いんげん 豚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	1639kcal	1622kcal	1543kcal	1596kcal	1581kcal	1637kcal	1614kcal
蛋白質	54.9g	68.4g	68.1g	66.7g	66.1g	63.4g	62.5g
脂質	53g	37.3g	35.7g	41.5g	40.6g	45.8g	43.5g
炭水化物	243g	268.8g	248.3g	250.5g	248.7g	254.3g	255.3g
食塩相当	6.3g	7.6g	7.1g	7.2g	8.4g	7g	6.8g


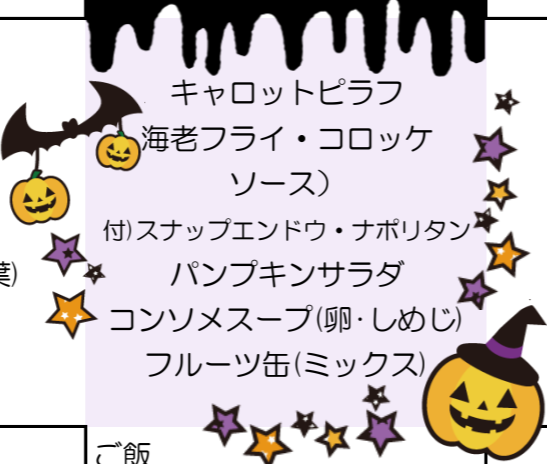



	15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)	
朝	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳		ご飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラとえのきの和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳		ご飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) 牛乳		ご飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め かつおおかか みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳		ご飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳		ご飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・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	
	ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)		ご飯 赤魚の西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え 季節の果物(柿) 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(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)		ご飯 ほっけの七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)		ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)		ご飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) 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(畑菜・椎茸)	
	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) 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 さばの照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 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 牛肉の味噌焼き 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 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)		ご飯 白身魚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	1601kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1660kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1698kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1608kcal	
蛋白質	64g	蛋白質	65.8g	蛋白質	65.8g	蛋白質	67.1g	蛋白質	69.5g	蛋白質	60.7g	蛋白質	64.7g	
脂質	36.1g	脂質	31.5g	脂質	54.2g	脂質	43.8g	脂質	49g	脂質	39g	脂質	46.3g	
炭水化物	263.8g	炭水化物	254.3g	炭水化物	241.4g	炭水化物	246.9g	炭水化物	257.8g	炭水化物	255.1g	炭水化物	242.3g	
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.6g	



		22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝 昼 夕	朝	ご飯 和風ミートボール 付)スナップエンドウ しろなの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・うずまき麩) 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(しろな・玉葱) 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 厚焼き卵 付)うぐいす豆 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(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とチキンの和え物 かつおおかか みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳
	昼	★秋の行楽弁当★ おにぎり 焼売と卵焼き ツナとほうれん草のサラダ フルーツ缶 中華スープ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付)人参きんぴら 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・貝割)	親子丼 チンゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・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(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)	ご飯 豚肉の香味焼き 付)スナップエンドウ しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	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(冬瓜・ワカメ)
	夕	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのホッ酢和え	ご飯 白身魚の梅肉焼き 付)茄子 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うすら豆	ご飯 とんかつ ソース) 付)キャベツ 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 ほっけの塩麴焼き 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		1567kcal	1552kcal	1611kcal	1630kcal	1577kcal	1642kcal	1597kcal
蛋白質		61.9g	68.3g	56.9g	63.1g	67g	66.6g	61.1g
脂質		38.9g	43.3g	37.1g	45g	35.9g	46.5g	37.9g
炭水化物		251.4g	236.5g	270.9g	254.9g	255.7g	245.5g	262.5g
食塩相当		7.9g	7g	7.1g	7.3g	6.7g	6.7g	7.3g



		29日(火)		30日(水)		31日(木)										
朝	ご飯 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・えのき) 牛乳 	ご飯 とりつくね 付)いんげん 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 切干大根の炒め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(しろな・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ダ 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 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつまいも・かぶ葉)	 キャロットピラフ 海老フライ・コロケ ソース) 付)スナップエンドウ・ナポリタン パンプキンサラダ コンソメスープ(卵・しめじ) フルーツ缶(ミックス)												
		タ	ご飯 黄金かれのいの煮付け 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) ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬け	ご飯 赤魚の漬け焼き 付)小松菜 冬瓜とつみれの煮物 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)									
エネルギー			1586kcal			エネルギー	1633kcal	エネルギー	1600kcal	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	66.9g		蛋白質	62.5g	蛋白質	58.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g		
脂質	39g	脂質	44g	脂質	37.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g			
炭水化物	252.4g	炭水化物	255.4g	炭水化物	267g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g			
食塩相当	8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g			

