



2025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(水)		02日(木)		03日(金)		04日(土)		05日(日)		06日(月)		07日(火)		
朝	ご飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うすまき麩) 牛乳		ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳		ご飯 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ(しそ) みそ汁 (チンゲン菜・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 金山寺みそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳		ご飯 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・貝割) 牛乳		ご飯 ウイナーソーテー ほうれん草と揚げの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・うすまき麩) 牛乳		ご飯 がんもと里芋の煮物 二色浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳		
	昼	ご飯 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃) きのこ汁		ご飯 白身魚の野菜あんかけ 付) ブロッコリー 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)		きのこご飯 赤魚の西京焼き 付) スナップエンドウ 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・貝割)		ご飯 かれいの揚げ浸し 付) 小松菜・花麩 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・ねぎ)		ご飯 ほっけの塩焼き 付) 畑菜 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・ワカメ)				火のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル) お吸物(冬瓜・貝割)	
		夕	ご飯 さばのみそ焼き 付) オクラ 冬瓜のそぼろかけ フルーツ(パイナップル) 昆布佃煮		ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付) ピーマン 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)		ご飯 豚肉の香味焼き 付) しろな なすの煮浸し フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬)		ご飯 豚肉のボン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)		ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) ピクルス			ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) ブロッコリー 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	
エネルギー	1612kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1673kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1628kcal		
蛋白質	68.9g	蛋白質	65.4g	蛋白質	69.3g	蛋白質	69.2g	蛋白質	66.1g	蛋白質	60.5g	蛋白質	64.4g		
脂質	40.3g	脂質	33.5g	脂質	48.2g	脂質	42.6g	脂質	40.2g	脂質	45.5g	脂質	36.5g		
炭水化物	262.8g	炭水化物	268.7g	炭水化物	252g	炭水化物	255.6g	炭水化物	264.9g	炭水化物	251.4g	炭水化物	273g		
食塩相当	7.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8.5g		



		08日(水)		09日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)	
朝	ご飯 和風スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え しそ昆布 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・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(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え うめびしお 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(しそ) 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 金山寺みそ 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 ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ葉・油揚げ) 牛乳								
	昼	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)スナップエンドウ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ (小松菜・マッシュルーム)	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(オレンジ) 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 小松菜の錦糸和え 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 ハンバーグ チーズソース) 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) ソッパ- (小松菜・えのき)	ご飯 マトウダイの香味焼き 付)畑菜 なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)							
		夕	ご飯 回鍋肉 えび焼売 フルーツ缶(白桃) 中華風沢庵	ご飯 さばの塩麹焼き 付)人参きんぴら かぶと絹あげの煮物 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(黄桃) 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(りんご)	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 あじのごま醤油焼き 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) 冬瓜のえびあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー			1665kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1509kcal
蛋白質	61.5g		蛋白質	69.7g	蛋白質	69g	蛋白質	63.9g	蛋白質	66g	蛋白質	60.4g	蛋白質	61g	
脂質	50.4g	脂質	38.3g	脂質	36.5g	脂質	38.7g	脂質	40.1g	脂質	39.1g	脂質	33.9g		
炭水化物	250.5g	炭水化物	276.3g	炭水化物	249.5g	炭水化物	255.2g	炭水化物	253.1g	炭水化物	254.3g	炭水化物	251.1g		
食塩相当	6.3g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.8g		

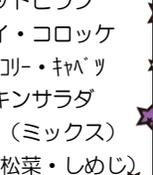


		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)	
朝	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラのポン酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め しそ昆布 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	ご飯 大根とちくわの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁 (ほうれん草・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(かつお) みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳								
	昼	ピビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(長葱・ワカメ)	ご飯 さわらの西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ) 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(りんご) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 たらこの粕漬け焼き 付)金平ごぼう ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・油揚げ)	ボークカレー 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 黄金かれいの煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・かまぼこ)							
夕	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 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツのサラダ 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 フルーツ缶(黄桃) 香の物(しば漬)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)ナポリタン 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 あじの塩麹焼き 付)オクラ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイン)	ご飯 麻婆茄子 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 里芋の含め煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬)								
エネルギー	1636kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1573kcal		
蛋白質	63.8g	蛋白質	62.4g	蛋白質	66.9g	蛋白質	67.5g	蛋白質	62.7g	蛋白質	61.2g	蛋白質	62.8g		
脂質	38.4g	脂質	38.9g	脂質	50.3g	脂質	40.6g	脂質	41.2g	脂質	42.2g	脂質	42.5g		
炭水化物	271.5g	炭水化物	263.2g	炭水化物	252.3g	炭水化物	253.9g	炭水化物	259.7g	炭水化物	267g	炭水化物	246.6g		
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.9g		



		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)	
朝	ご飯	和風ミートボール 付) ピーマン		ご飯 野菜炒め 温泉卵		ご飯 ふんわり寄せの煮物 長芋とろろ		ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーのごま和え		ご飯 炒り豆腐 二色浸し		ご飯 だし巻卵 付) うぐいす豆		ご飯 さつま揚げとかぶの煮物	
		ほうれん草のお浸し		ふりかけ(しそ)		金山寺みそ		ふりかけ(かつお)		うめびしお		オクラの和え物		小松菜とチキンの和え物	
		うめびしお		みそ汁(冬瓜・大根菜)		みそ汁(しろな・玉葱)		みそ汁(大根・ワカメ)		みそ汁(かぶ・かぶ菜)		ふりかけ(さけ)		のり佃煮	
		みそ汁(もやし・うずまさ麩)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		みそ汁(畑菜・おつゆ麩)		みそ汁(白菜・かぶ菜)	
		牛乳										牛乳		牛乳	
昼	ご飯	海鮮卵焼き		ご飯 牛肉のしぐれ煮		ご飯 さわらの漬け焼き		ご飯 親子丼		ご飯 豚肉の生姜焼き		ご飯 豚肉のケチャップ炒め		ご飯 ますの和風△ニエル	
		塩だれあん)		カリフラワーのゆず風味和え		付) 人参きんぴら		畑菜とかまぼこの和え物		付) キャベツ・トマト		付) スナップエンドウ		付) ピーマン	
		かぶと絹あげの煮物		フルーツ缶(キウイ)		ほうれん草の錦糸和え		フルーツ缶(白桃)		さつま芋と昆布の煮物		しろなとほたてのお浸し		なすの揚げ浸し	
		フルーツ缶(りんご)		みそ汁(畑菜・しめじ)		フルーツ(オレンジ)		みそ汁(豆腐・大根菜)		フルーツ缶(キウイ)		フルーツ(バナナ)		フルーツ(りんご)	
		みそ汁(じゃが芋・玉葱)				みそ汁(さつま芋・貝割)				みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)		みそ汁(もやし・貝割)		みそ汁(冬瓜・ワカメ)	
夕	ご飯	鶏肉のごま醤油焼き		ご飯 赤魚の香味焼き		ご飯 とんかつ		ご飯 さばの味噌煮		ご飯 ほっけの塩麹焼き		ご飯 鶏肉の照り焼き		ご飯 ハンバーグ	
		付) ブロッコリー		付) 茄子		ソース)		付) オクラ・花人参		付) 小松菜		付) ブロッコリー		きのこソース)	
		れんこんきんぴら		切干大根の炒め煮		付) キャベツ		なすの炒め物		冬瓜のくずあんかけ		厚揚げと大根の炒め煮		付) いんげん・人参グラッセ	
		フルーツ(メロン)		小松菜のおかか和え		ちくわとかぶの煮物		フルーツ(パイン)		フルーツ缶(ミックス)		フルーツ缶(みかん)		じゃが芋のカレー炒め	
		きゅうりとわかめの酢和え		フルーツ(バナナ)		フルーツ缶(マンゴー)		香の物(しば漬)		もすくときゅうりの酢の物		香の物(青しその実漬)		フルーツ缶(マンゴー)	
						浅漬(白菜)								ピクルス	
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1662kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1640kcal		
蛋白質	64.5g	蛋白質	67.5g	蛋白質	59.8g	蛋白質	65.1g	蛋白質	64.7g	蛋白質	66.4g	蛋白質	60.4g		
脂質	35.3g	脂質	40.5g	脂質	42.2g	脂質	44.6g	脂質	35.2g	脂質	37.8g	脂質	41.1g		
炭水化物	257g	炭水化物	247.3g	炭水化物	273.6g	炭水化物	261.2g	炭水化物	269.1g	炭水化物	255.3g	炭水化物	269.8g		
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.3g		



		29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	ご飯 かんと大根の煮物 キャベツの磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳 	ご飯 和風ミートボール 付) いんげん 畑菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 ワインナーソテー ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳		
	肉うどん 具) 卵の花 たまごトッピングのサラダ 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(かぶ葉・おつゆ麩)	 キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ 付) フロッキー・キャベツ パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(小松菜・しめじ) 		
	ご飯 メバルの煮付け 付) オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) うずら豆	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  さわらの七味焼き 付) オクラ 冬瓜とつみれの煮物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え		
エネルギー	1634kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	65.5g	蛋白質	66.4g	蛋白質	60.1g
脂質	42g	脂質	41g	脂質	48.3g
炭水化物	259.7g	炭水化物	254.9g	炭水化物	262.2g
食塩相当	7.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.9g

