



2026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(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)
朝	ご飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・うずまき麩) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 うめびしお みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・わか) 乳飲料	ご飯 おムツ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 金山寺みそ みそ汁(かぶ・かぶ菜) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(たまご) みそ汁(ｷﾞﾝｿﾞ菜・長葱) 乳飲料	ご飯 じゃが芋とﾂの炒め物 のり佃煮 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 乳飲料	ご飯 がんと里芋の含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 乳飲料
昼	ご飯 ますのﾔﾝﾁｬﾝ焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) きのこ汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・大根菜)	きのこご飯 赤魚の西京焼き 付)ﾎﾞﾙ 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(長葱・うずまき麩)	ご飯 鶏肉の照り煮 付)小松菜・花麩 五目おから フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	麦ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)しろな 里芋の煮っころがし フルーツ缶(キウイ) みそ汁(大根・しめじ)	ご飯 ﾄﾂｷ 付)ｷｬﾊﾞﾁ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・大根菜)	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬(きゅうり) ﾍﾞﾘｰ お吸物(冬瓜・ねぎ)
夕	ご飯 豚すき煮 いんげんとﾂの炒め物 温泉卵	ご飯 白身魚の中華甘酢あん ｷﾞﾝｿﾞ菜とえびの旨煮 ﾏﾐﾓﾅﾀﾞ	ご飯 豚肉の香味焼き 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のさっぱり和え	ご飯 豚肉と温野菜のねぎだれ 冬瓜の信田煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 豚肉のｸﾞﾔｯﾌﾟ 炒め 付)ｸﾞﾘﾝﾔﾔ いんげんとﾍﾞｰﾝの炒め物 ﾋﾞｸﾙｽ	ご飯 あじの塩麹焼き 付)ﾎﾞﾙ 金平ごぼう 冷奴	ご飯 鶏肉の外ﾙ焼き 付)ﾎﾞﾙ ちくわと大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物
	1647kcal	1567kcal	1610kcal	1558kcal	1636kcal	1537kcal	1600kcal
たんぱく質	78g	69g	70.4g	65.9g	69.3g	68.4g	61.5g
脂質	40.3g	34g	34.7g	35.1g	39.7g	32.8g	34.8g
炭水化物	253.2g	256.9g	263.7g	253.3g	261.6g	249.6g	267.3g
食塩相当	7.7g	7.6g	7.3g	7.3g	6.2g	7g	8.5g



令和08年10月		09日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
朝	ご飯 卵とし しそ昆布 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなるの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 乳飲料		ご飯 大根のそぼろ煮 たいみそ みそ汁(キャベツ・ねぎ) 乳飲料		ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 うめびしお みそ汁(チゲソ菜・玉葱) 乳飲料		ご飯 仏し 付)ブロッコリー ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・大根葉) 乳飲料		ご飯 チゲソ菜とバターの炒め物 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麩・わかめ) 乳飲料		ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・大根葉) 乳飲料	
	チキンカレー 大根サラダ 香の物(福神漬け) フルーツヨーグルト	和風パスタ 白菜のミソ煮 パスタサラダ フルーツ缶(ミックス)		ご飯 さばのみそ焼き 付)わか 小松菜のおかか和え フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・うすまき麩)		ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・わかめ)		炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨・ねぎ)		ご飯 ハンバーグ ソース 付)スナップエンドウ・パスタ かりふろサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・しめじ)		ご飯 まぐろのごま醤油焼き 付)畑菜 れんこんきんぴら フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	
	ご飯 回鍋肉 えび焼売 チゲソ菜の中華和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 付)いんげん パスタの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え		ご飯 洋風卵焼き 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 玉葱と人参の味噌風味サラダ		ご飯 白身魚のパン焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 白菜サラダ		ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース 付)ピザ 大根とさつま揚げの炒め煮 しろなごま和え		ご飯 あじの香味焼き 付)いんげん 肉じゃが 二色浸し		ご飯 チキン 付)キャベツ ソース 冬瓜のえびあんかけ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え	
I単位 -		I単位 -		I単位 -		I単位 -		I単位 -		I単位 -		I単位 -	
1786kcal		1726kcal		1544kcal		1539kcal		1545kcal		1558kcal		1604kcal	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
62.8g		62.6g		69.2g		67g		62.7g		62.1g		69.6g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
52.8g		46.1g		38.8g		38g		33.5g		36g		40g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
273.1g		271.2g		244.4g		247.1g		256.9g		256.5g		252.3g	
食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当	
7.7g		8.8g		6.4g		7g		8.3g		7.5g		7g	



	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 たいみそ みそ汁(玉葱・うずまき麩) 乳飲料	ご飯 和風スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 かんととかぶの含め煮 ふりかけ(たまご) みそ汁(ほうれん草・玉葱) 乳飲料	ご飯 ウソソテー 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・カキ) 乳飲料	ご飯 ちくわと大根の炒り煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・椎茸) 乳飲料	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 しそ昆布 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 乳飲料	ご飯 お味噌汁 付)ブロッコリー ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 乳飲料
昼	ビビンバ ビーフ炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(白菜・カキ)	麦ご飯 さわらの西京焼き 付)いんげん チゲソウ菜の辛子和え 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 フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 ほっけのねぎ味噌焼き 付)小松菜 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(黄桃) お吸物(白菜・うずまき麩)	ホーローカレー 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 鶏肉の生姜煮 付)花人参・長葱 畑菜ともやしの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	ご飯 豚肉のオムライス炒め 大根サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ(豆腐・チゲソウ菜)
夕	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋甘煮 おからのかか和え	ご飯 鶏肉のチキチキ焼き 付)ブロッコリー じゃが芋の加熱炒め キャベツのサラダ	ご飯 さばの塩麹焼き 付)大根おろし しろな煮浸し カレーの香味和え	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ	ご飯 あじの漬け焼き 付)おから ひじきの煮物 ほうれん草のビビンバ和え	ご飯 麻婆茄子 かに焼売 春雨サラダ	ご飯 しいらのみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 キャベツの磯和え
	1人分 - 1602kcal	1人分 - 1627kcal	1人分 - 1659kcal	1人分 - 1557kcal	1人分 - 1585kcal	1人分 - 1566kcal	1人分 - 1604kcal
	蛋白質 66.9g	蛋白質 65.2g	蛋白質 68.6g	蛋白質 64.1g	蛋白質 65.6g	蛋白質 58.2g	蛋白質 68.9g
	脂質 29.7g	脂質 35.5g	脂質 53g	脂質 36.4g	脂質 37.7g	脂質 37.1g	脂質 40.3g
	炭水化物 276g	炭水化物 271g	炭水化物 242g	炭水化物 251.5g	炭水化物 256.8g	炭水化物 257.3g	炭水化物 253.5g
	食塩相当 7.5g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.4g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.7g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝	ご飯 和風ミートボール 付) 畑菜 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・大根菜) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなりの煮物 うめびしお みそ汁(さつま芋・ねぎ) 乳飲料	ご飯 じゃが芋とササミの炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・うずまき麴) 乳飲料	ご飯 豆腐のそぼろ煮 のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶ菜) 乳飲料	ご飯 だし巻卵 付) 小松菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 しそ昆布 みそ汁(豆腐・ねぎ) 乳飲料
昼	郷土料理 京都府 栗ご飯 舞鶴肉じゃが オクラの湯葉和え 漬物盛り合わせ いとこ汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 あじの山椒焼き 付) 人参きんぴら ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・かぶ菜)	親子丼 チゲソ菜のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・わか) 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・油揚げ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・油揚げ)	ご飯 豚肉のキャベツ炒め チゲソ菜とえびの炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・わか)	松花堂弁当◆ わかめご飯 唐揚げと卵焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・うずまき麴)
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ピーマン れんこんの甘辛炒め ほうれん草の辛子和え	ご飯 さわらのねぎ醤油焼き 付) 茄子 里芋とちくわの含め煮 小松菜のおかか和え	ご飯 とんかつ リース 付) キャベツ かぶのきのこあんかけ いんげんのごま和え	ご飯 さばの味噌煮 付) オクラ・花人参 なすの炒め物 ブロッコリーサラダ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付) いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のお浸し	ご飯 鶏肉のマヨごまリース 付) ブロッコリー 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草とごまの和え物	ご飯 ハバーク きのこリース 付) いんげん・人参グラッセ バジルペースト カリフラワーサラダ
	I 補正 -	I 補正 -	I 補正 -	I 補正 -	I 補正 -	I 補正 -	I 補正 -
	1595kcal	1642kcal	1562kcal	1582kcal	1580kcal	1644kcal	1738kcal
蛋白質	63.2g	68.1g	61.7g	64.7g	68g	70.4g	59.1g
脂質	34.1g	45.1g	33.4g	39.6g	32.4g	47g	47.2g
炭水化物	270g	253.2g	264.3g	253.4g	264.9g	244.2g	276.7g
食塩相当	8g	7.5g	7g	7.3g	6.6g	7.3g	7.5g



29日(木)		30日(金)		31日(土)					
朝	ご飯 かんとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・大根菜) 乳飲料 	ご飯 ちくわと里芋の煮物 たいみそ みそ汁(しろな・長葱) 乳飲料	ご飯 お魚ソーゼー ソテー ふりかけ(たまご) みそ汁(かぶ・油揚げ) 乳飲料						
	肉うどん (具) じゃが芋のたらこ炒め たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 炒り鶏 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麴)	キャロットラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)ブロッコリー・キャベツ ハンバーグサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(畑菜・えのき) 						
	ご飯 かれいの煮付け 付)カラ・花麴 卵の花 キャベツのドレッシング 和え	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン ひじきとれんこんの炒め煮 二色浸し 	ご飯 さわらの七味焼き 付)スナップエンドウ 京風豆腐 小松菜とかまぼこの和え物						
I初キ - 1653kcal		I初キ - 1574kcal		I初キ - 1601kcal					
蛋白質 72g		蛋白質 68.6g		蛋白質 61.9g					
脂質 38.1g		脂質 36.6g		脂質 38.9g					
炭水化物 261.9g		炭水化物 252.7g		炭水化物 261.7g					
食塩相当 8.1g		食塩相当 7.4g		食塩相当 8.9g					

