

# 週間献立表

## 常食(A)

|       | 令和04年10月01日(土)                                   | 令和04年10月02日(日)                        | 令和04年10月03日(月)                             | 令和04年10月04日(火)                              | 令和04年10月05日(水)                       | 令和04年10月06日(木)                         | 令和04年10月07日(金)                              |
|-------|--|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|--|---|
| 朝     | 御飯<br>味噌椀<br>豆腐のかに風味あん<br>白菜サラダ                  | 御飯<br>味噌椀<br>さつま揚げの含め煮<br>ドレ和え        | 御飯<br>コンソメスープ<br>ツナ野菜炒め<br>ゆかり和え           | 御飯<br>味噌椀<br>そばろ入り卵よせ<br>和風サラダ              | 御飯<br>味噌椀<br>かに風味卵焼<br>カリフラワーサラダ     | 御飯<br>味噌椀<br>つみれと冬瓜の含め煮<br>おかか和え       | 御飯<br>味噌椀<br>高野豆腐の煮物<br>生姜醤油和え              |
| 昼     | 御飯<br>ドライカレー<br>野菜サラダ(玉ねぎドレ)<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>麻婆豆腐<br>酢の物<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>コロケ盛り合わせ<br>ゆず和え<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>鯖のムニエル<br>ポトフ<br>胡瓜の浅漬け<br>フルーツ<br>牛乳 | 肉うどん<br>キャベツのごま味噌和え<br>フルーツポンチ<br>牛乳 | 御飯<br>ホワイトシチュー<br>レタスサラダ<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>鯖の竜田揚げ<br>野菜のワンパー<br>佃煮<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 夕     | 御飯<br>ふくさ卵<br>おかかのせ<br>マカロニサラダ                   | 御飯<br>鮭のタルタルソースかけ<br>和風キャベツサラダ<br>漬物  | 御飯<br>あじの味噌漬け焼き<br>ごぼうの旨煮<br>南瓜サラダ         | 御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>なめ茸和え<br>ひじき煮            | 御飯<br>赤魚の煮つけ<br>蒸し鶏サラダ<br>漬物         | 御飯<br>白身魚のみそマヨネーズ焼<br>蓮根の炒め煮<br>漬物     | 麦ご飯<br>豆腐のそばろあん<br>きざみ昆布の炒り煮<br>梅肉和え        |
| エネルギー | 1835 kcal  | エネルギー 1753 kcal                       | エネルギー 1726 kcal                            | エネルギー 1803 kcal                             | エネルギー 1800 kcal                      | エネルギー 1775 kcal                        | エネルギー 1805 kcal                             |
| 蛋白質   | 75.2 g   | 蛋白質 69.1 g                            | 蛋白質 59.8 g                                 | 蛋白質 76.1 g                                  | 蛋白質 76.8 g                           | 蛋白質 69.8 g                             | 蛋白質 67.4 g                                  |
| 脂質    | 51.0 g   | 脂質 47.5 g                             | 脂質 41.3 g                                  | 脂質 53.2 g                                   | 脂質 44.2 g                            | 脂質 43.6 g                              | 脂質 50.6 g                                   |
| ナトリウム | 3182 mg  | ナトリウム 2723 mg                         | ナトリウム 3174 mg                              | ナトリウム 2986 mg                               | ナトリウム 3832 mg                        | ナトリウム 3267 mg                          | ナトリウム 3077 mg                               |
| 食塩    | 7.9 g  | 食塩 7.0 g                              | 食塩 7.8 g                                   | 食塩 7.5 g                                    | 食塩 9.5 g                             | 食塩 8.1 g                               | 食塩 7.5 g                                    |

## 週間献立表

## 常食(A)

|   | 令和04年10月08日(土)  | 令和04年10月09日(日)  | 令和04年10月10日(月)  | 令和04年10月11日(火)  | 令和04年10月12日(水)  | 令和04年10月13日(木)  | 令和04年10月14日(金)  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>味噌汁<br>厚揚げの煮物<br>辛子醤油和え   | 御飯<br>味噌椀<br>ソーセージソテー<br>お浸し  | 御飯<br>味噌椀<br>豆腐の中華あんかけ<br>白菜の塩昆布和え                                      | 御飯<br>味噌椀<br>ハムの野菜炒め<br>ポン酢和え   | 御飯<br>味噌椀<br>焼きししゃも<br>キャベツのゆかり和え                                       | 御飯<br>味噌椀<br>えびつみれの煮物<br>フレンチサラダ  | 御飯<br>コンソメスープ<br>オムレツ野菜あんかけ<br>カリフラワーサラダ                                |
| 昼 | 御飯<br>豚肉と野菜の炒め物<br>春雨サラダ<br>春巻き<br>フルーツ<br>牛乳                           | 御飯<br>カレイのトマトソースかけ<br>かぼちゃのごま煮<br>胡瓜の浅漬け<br>フルーツ<br>牛乳                  | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼(タルタルソース)<br>青菜の煮浸し<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                    | 御飯<br>白身魚のカレーソースかけ<br>大根サラダ<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                         | 御飯<br>干草焼き<br>若竹煮<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                                   | 御飯<br>とんかつ<br>ゆず和え<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                                  | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>白菜煮<br>漬物<br>二色ゼリー<br>牛乳                               |
| 夕 | 御飯<br>鯖のもろみ風味焼き<br>大根と鶏肉の煮物<br>漬物                                       | 御飯<br>親子煮<br>冬瓜の土佐煮<br>マヨ和え   | 御飯<br>赤魚の梅肉焼き<br>じゃが芋とウインナー炒め<br>漬物                                     | 御飯<br>すき焼き<br>野菜のおかか和え<br>漬物  | 御飯<br>ポークチャップ<br>野菜のごまドレがけ<br>漬物  | 御飯<br>赤魚のおろし煮<br>大根とそぼろの味噌煮<br>マカロニサラダ                                  | 麦ご飯<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>冬瓜の煮物<br>さつまいも甘煮                                    |
|   | エネルギー 1829 kcal<br>蛋白質 76.4 g<br>脂質 49.3 g<br>ナトリウム 3368 mg<br>食塩 8.5 g | エネルギー 1877 kcal<br>蛋白質 73.6 g<br>脂質 48.9 g<br>ナトリウム 3427 mg<br>食塩 8.4 g | エネルギー 1793 kcal<br>蛋白質 74.9 g<br>脂質 49.1 g<br>ナトリウム 3260 mg<br>食塩 8.1 g | エネルギー 1675 kcal<br>蛋白質 69.1 g<br>脂質 41.0 g<br>ナトリウム 3020 mg<br>食塩 7.4 g | エネルギー 1772 kcal<br>蛋白質 73.2 g<br>脂質 51.9 g<br>ナトリウム 3301 mg<br>食塩 8.0 g | エネルギー 1745 kcal<br>蛋白質 63.2 g<br>脂質 41.0 g<br>ナトリウム 3510 mg<br>食塩 8.5 g | エネルギー 1740 kcal<br>蛋白質 69.5 g<br>脂質 39.3 g<br>ナトリウム 3213 mg<br>食塩 7.9 g |

# 週間献立表

## 常食(A)

|   | 令和04年10月15日(土)  | 令和04年10月16日(日)  | 令和04年10月17日(月)  | 令和04年10月18日(火)  | 令和04年10月19日(水)  | 令和04年10月20日(木)  | 令和04年10月21日(金)  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>味噌椀<br>厚揚げの葱あん<br>青菜和え物   | 御飯<br>味噌椀<br>いなりの煮物<br>ピーナッツ和え  | 御飯<br>味噌椀<br>温泉卵<br>青菜のコンソメ煮  | 御飯<br>味噌椀<br>高野豆腐の煮物<br>からし和え   | 御飯<br>味噌椀<br>豆腐の野菜あん<br>醤油和え  | 御飯<br>味噌椀<br>チキンボールと野菜のスー<br>卵サラダ                                       | 御飯<br>味噌椀<br>粉豆腐の煮物<br>ゆかり和え  |
| 昼 | 御飯<br>豚肉のおろしソースがけ<br>カレー風味芋炒め<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                       | 御飯<br>あじの蒲焼風<br>冷奴<br>ごまドレサラダ<br>フルーツ<br>牛乳                             | チキンカレー<br>レタスサラダ<br>福神漬け<br>フルーツ<br>牛乳                                  | 御飯<br>中華煮<br>ナムル<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                                    | 御飯<br>揚げ鶏の甘酢ソース<br>きざみ昆布の炒り煮<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳                        | 御飯<br>白身魚の梅ソースかけ<br>なすの味噌煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>フルーツ<br>牛乳                  | かき揚げうどん<br>もやしのナムル<br>フルーツポンチ<br>牛乳                                     |
| 夕 | 御飯<br>鯖の西京焼き<br>蓮根の炒め煮<br>漬物  | 御飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>ぜんまい煮<br>漬物   | 御飯<br>鯖の香味焼き<br>野菜の炒め物<br>きのこおろし  | 御飯<br>さけの豆乳ソースかけ<br>海藻サラダ<br>漬物   | 御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>酢味噌がけ<br>ポテトサラダ  | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>メンマのピリ辛炒め<br>スパゲティサラダ                                  | 麦ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>ごぼうの旨煮<br>南瓜サラダ                                       |
|   | エネルギー 1764 kcal<br>蛋白質 70.2 g<br>脂質 43.0 g<br>ナトリウム 3070 mg<br>食塩 7.6 g | エネルギー 1717 kcal<br>蛋白質 74.6 g<br>脂質 43.7 g<br>ナトリウム 3551 mg<br>食塩 8.9 g | エネルギー 1750 kcal<br>蛋白質 70.5 g<br>脂質 49.0 g<br>ナトリウム 3228 mg<br>食塩 8.3 g | エネルギー 1719 kcal<br>蛋白質 76.3 g<br>脂質 45.7 g<br>ナトリウム 3224 mg<br>食塩 7.9 g | エネルギー 1751 kcal<br>蛋白質 72.6 g<br>脂質 44.2 g<br>ナトリウム 3057 mg<br>食塩 7.6 g | エネルギー 1833 kcal<br>蛋白質 65.8 g<br>脂質 50.2 g<br>ナトリウム 3133 mg<br>食塩 8.1 g | エネルギー 1916 kcal<br>蛋白質 72.0 g<br>脂質 50.9 g<br>ナトリウム 3421 mg<br>食塩 8.4 g |

# 週間献立表

## 常食(A)

|       | 令和04年10月22日(土)                                    | 令和04年10月23日(日)                                 | 令和04年10月24日(月)                       | 令和04年10月25日(火)   | 令和04年10月26日(水)                                 | 令和04年10月27日(木)                              | 令和04年10月28日(金)                                |
|-------|---|--|--------------------------------------|--|--|---|---|
| 朝     | 御飯<br>コンソメスープ<br>ウインナーソテー<br>ドレッシング和え             | 御飯<br>味噌椀<br>厚焼き卵<br>和え物                       | 御飯<br>味噌椀<br>しらすの卵とじ<br>長芋とろろ        | 御飯<br>味噌椀<br>豆腐のかに風味あん<br>白菜サラダ                                  | 御飯<br>コンソメスープ<br>スクランブルエッグ<br>ドレッシングがけ         | 御飯<br>味噌椀<br>ハム野菜ソテー<br>ツナサラダ               | 御飯<br>味噌椀<br>はんぺんと竹輪の含め煮<br>おろしドレ和え           |
| 昼     | 御飯<br>中華風卵焼き甘酢あん<br>肉しゅうまい<br>おかか和え<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>チキンカツ(香味ソース)<br>卵サラダ<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>ビーフシチュー<br>野菜サラダ<br>フルーツ<br>牛乳 | ○お月見献立○<br>きのご御飯<br>金目鯛の甘味噌がけ<br>卵豆腐銀あん<br>フルーツポンチ<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>トマトソースハンバーグ<br>ごまサラダ<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>フライ盛合わせ<br>もやしサラダ<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>ホイコーロー風<br>青菜のたまご和え<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 夕     | 御飯<br>白身魚のカレーマヨ焼き<br>野菜のゴマドレッシング和え<br>漬物          | 御飯<br>ホキの野菜あんかけ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>春雨サラダ          | 御飯<br>さばのみそ煮<br>青梗菜のソテー<br>きのおおろし    | 御飯<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>中華サラダ<br>漬物                                   | 御飯<br>鱈のねぎ味噌焼き<br>大根のスープ煮<br>きやらぶきの佃煮          | 御飯<br>豚肉のオイスターソテー<br>ぜんまい煮<br>漬物            | 麦ご飯<br>鱈のレモンソース<br>ポテトサラダ<br>漬物               |
| エネルギー | 1920 kcal   | 1802 kcal                                      | 1879 kcal                            | 1781 kcal  | 1814 kcal                                      | 1734 kcal                                   | 1816 kcal                                     |
| 蛋白質   | 75.6 g  | 65.4 g   | 81.0 g                               | 81.0 g   | 65.2 g   | 64.3 g                                      | 69.4 g  |
| 脂質    | 63.5 g  | 40.1 g   | 49.7 g                               | 40.0 g   | 56.0 g   | 45.1 g                                      | 48.4 g  |
| ナトリウム | 3315 mg   | 3338 mg  | 3071 mg                              | 3209 mg  | 3101 mg  | 3526 mg                                     | 3221 mg                                       |
| 食塩    | 8.2 g   | 8.2 g  | 7.5 g                                | 7.9 g  | 7.8 g  | 8.8 g                                       | 7.9 g   |

# 週間献立表

## 常食(A)

|       | 令和04年10月29日(土)                                   | 令和04年10月30日(日)                          | 令和04年10月31日(月)                              |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|-------|--|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 朝     | 御飯<br>味噌椀<br>たらの酒粕漬焼き<br>煮浸し                     | 御飯<br>味噌椀<br>さつま揚げの含め煮<br>ドレ和え          | 御飯<br>コンソメスープ<br>ツナ野菜炒め<br>ゆかり和え            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 昼     | 御飯<br>ドライカレー<br>野菜サラダ(玉ねぎドレ)<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>麻婆豆腐<br>酢の物<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳   | 御飯<br>コロッケ盛り合わせ<br>ゆず和え<br>漬物<br>フルーツ<br>牛乳 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 夕     | 御飯<br>ふくさ卵<br>おかかのせ<br>マカロニサラダ                   | 御飯<br>鮭のタルタルソースかけ<br>和風キャベツサラダ<br>切干大根煮 | 御飯<br>あじの味噌漬け焼き<br>ごぼうの旨煮<br>南瓜サラダ          |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| エネルギー | 1799 kcal  | エネルギー 1760 kcal                         | エネルギー 1726 kcal                             | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
| 蛋白質   | 76.6 g   | 蛋白質 69.2 g                              | 蛋白質 59.8 g                                  | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      | 蛋白質 g      |
| 脂質    | 50.5 g   | 脂質 47.5 g                               | 脂質 41.3 g                                   | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       | 脂質 g       |
| ナトリウム | 2949 mg  | ナトリウム 2718 mg                           | ナトリウム 3174 mg                               | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   | ナトリウム mg   |
| 食塩    | 7.3 g  | 食塩 7.0 g                                | 食塩 7.8 g                                    | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       | 食塩 g       |