

常食(A)

	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)						
朝	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかかかえ 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー アプリコットジャム フルーツ(メロン) 牛乳	御飯 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	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー 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	バターロール 野菜団子のコンソメ煮 いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳						
昼	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	御飯 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)	御飯 松風焼き 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)	御飯 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)	御飯 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 青菜のピーナツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込み御飯 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)	御飯 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)						
おやつ	黒糖まんじゅう	ワッフル	ドームケーキ		洋梨タルト	もみじ饅頭	どら焼き						
夕	御飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイン) きやらぶき	御飯 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)	御飯 さわらの香味焼き 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(桜だいいこん)	御飯 豚肉のホン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン)	御飯 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(つぼ漬け)	御飯 ビーフンチャー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイン) ピクルス	御飯 マハルの山椒煮 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	1473 kcal	エネルギー	1586 kcal	エネルギー	1584 kcal	エネルギー	1513 kcal	エネルギー	1447 kcal	エネルギー	1645 kcal	エネルギー	1565 kcal
水分	1082.9 g	水分	1205.3 g	水分	1024.8 g	水分	1235.7 g	水分	959.0 g	水分	1232.3 g	水分	1066.1 g
蛋白質	70.9 g	蛋白質	60.3 g	蛋白質	71.2 g	蛋白質	67.1 g	蛋白質	57.6 g	蛋白質	66.0 g	蛋白質	59.7 g
脂質	36.0 g	脂質	36.8 g	脂質	34.1 g	脂質	32.3 g	脂質	36.9 g	脂質	44.5 g	脂質	33.4 g
炭水化物	226.8 g	炭水化物	259.5 g	炭水化物	251.2 g	炭水化物	245.8 g	炭水化物	225.3 g	炭水化物	258.6 g	炭水化物	264.1 g
食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	8.2 g	食塩相当	6.6 g
鉄	10.9 mg	鉄	10.8 mg	鉄	10.0 mg	鉄	11.8 mg	鉄	10.6 mg	鉄	11.5 mg	鉄	10.0 mg
食物繊維	12.9 g	食物繊維	18.5 g	食物繊維	15.9 g	食物繊維	19.2 g	食物繊維	16.3 g	食物繊維	21.0 g	食物繊維	18.7 g

常食(A)

	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)						
朝	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル(マヨネーズ) ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 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	食パン 大根のスープ煮 チンゲン菜とカニカマのサラダ いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 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	御飯 ピーマンとピーコンのソテー 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	バターロール ミートボール 付)玉葱 白菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳						
昼	御飯 しいらのムニエル 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)	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 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・かぶ菜)	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)	御飯 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)	御飯 マトウダイの薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイン) お吸物(豆腐・貝割)						
おやつ	スイートポテト	今川焼	10月スイーツコレクション		ドームケーキ	吹雪まんじゅう	かえでの実						
夕	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	御飯 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)	御飯 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(赤しその実漬け)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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	御飯 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(青しその実漬け)						
エネルギー	1519 kcal	エネルギー	1542 kcal	エネルギー	1714 kcal	エネルギー	1351 kcal	エネルギー	1612 kcal	エネルギー	1592 kcal	エネルギー	1539 kcal
水分	882.2 g	水分	1371.1 g	水分	1192.4 g	水分	901.5 g	水分	1173.7 g	水分	1100.2 g	水分	1016.9 g
蛋白質	58.1 g	蛋白質	64.9 g	蛋白質	67.5 g	蛋白質	61.3 g	蛋白質	68.5 g	蛋白質	60.2 g	蛋白質	57.4 g
脂質	47.2 g	脂質	28.2 g	脂質	53.6 g	脂質	31.0 g	脂質	38.3 g	脂質	34.9 g	脂質	40.9 g
炭水化物	219.5 g	炭水化物	268.6 g	炭水化物	246.9 g	炭水化物	212.7 g	炭水化物	256.7 g	炭水化物	267.1 g	炭水化物	240.3 g
食塩相当	6.0 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	5.4 g
鉄	11.0 mg	鉄	14.1 mg	鉄	12.2 mg	鉄	10.5 mg	鉄	14.5 mg	鉄	11.8 mg	鉄	9.1 mg
食物繊維	12.7 g	食物繊維	22.6 g	食物繊維	19.6 g	食物繊維	15.2 g	食物繊維	16.9 g	食物繊維	20.9 g	食物繊維	14.1 g

常食(A)

	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)
朝	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 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(つぼ漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	食パン ウイナーと冬瓜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ いちごジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 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	御飯 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	食パン チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
昼	御飯 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)	御飯 赤魚の西京焼き 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	御飯 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)	御飯 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)	御飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 しろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 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)
おやつ	パンケーキ	どら焼き	薩摩芋と栗のタルト		クレープ(苺)	エクレア	柿ゼリー
夕	御飯 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	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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	御飯 あじの味噌焼き 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)	御飯 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)	御飯 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(赤しその実漬け)
エネルギー	1426 kcal	エネルギー 1536 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1333 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1603 kcal	エネルギー 1593 kcal
水分	975.7 g	水分 1235.0 g	水分 1091.3 g	水分 852.7 g	水分 1148.3 g	水分 1103.3 g	水分 1018.0 g
蛋白質	57.1 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 62.9 g	蛋白質 59.3 g	蛋白質 67.5 g	蛋白質 64.3 g	蛋白質 62.8 g
脂質	28.9 g	脂質 25.9 g	脂質 54.9 g	脂質 31.1 g	脂質 42.5 g	脂質 39.7 g	脂質 41.8 g
炭水化物	237.4 g	炭水化物 270.0 g	炭水化物 244.1 g	炭水化物 207.0 g	炭水化物 256.9 g	炭水化物 253.1 g	炭水化物 244.0 g
食塩相当	6.9 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.1 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.4 g
鉄	9.3 mg	鉄 11.4 mg	鉄 11.3 mg	鉄 8.6 mg	鉄 11.5 mg	鉄 11.0 mg	鉄 9.9 mg
食物繊維	12.7 g	食物繊維 22.2 g	食物繊維 19.5 g	食物繊維 10.0 g	食物繊維 20.1 g	食物繊維 16.8 g	食物繊維 16.3 g

常食(A)

	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)
朝	御飯 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	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	御飯 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	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 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	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 アプリコットジャム フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼	御飯 海鮮卵焼き 塩だれあん) ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 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)	御飯 さわらの漬け焼き 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)	御飯 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)	御飯 マトウダイの香味焼き 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)	御飯 しいらの和風ムニエル 付)ヒールマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・ワカメ)
おやつ	酒まんじゅう	クレープ	どら焼き		チョコまんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト
夕	御飯 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ポン酢和え	御飯 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 うずら豆	御飯 ポークカツ 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)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬け)	御飯 ほっけの塩麩焼き 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	御飯 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	御飯 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) ビケルス
エネルギー	1525 kcal	1417 kcal	1684 kcal	1518 kcal	1419 kcal	1509 kcal	1635 kcal
水分	1157.3 g	979.0 g	1023.1 g	1138.9 g	1008.0 g	1124.9 g	1155.3 g
蛋白質	66.1 g	64.6 g	59.7 g	60.2 g	59.6 g	65.2 g	54.7 g
脂質	26.6 g	37.8 g	40.2 g	35.6 g	27.1 g	33.5 g	43.1 g
炭水化物	260.8 g	212.1 g	276.5 g	247.0 g	238.2 g	240.7 g	261.9 g
食塩相当	7.4 g	6.4 g	7.4 g	7.2 g	6.0 g	6.8 g	7.3 g
鉄	13.0 mg	11.9 mg	10.4 mg	14.0 mg	11.7 mg	11.6 mg	9.1 mg
食物繊維	18.4 g	16.9 g	18.3 g	17.4 g	14.3 g	15.2 g	19.6 g

常食(A)

	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)												
朝	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 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	食パン ベーコンとかぶのコンソメ煮 しろなのサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳												
昼	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロックリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)アスパラ・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・コロッケ 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 フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)												
おやつ	クレープ	どら焼き	ハロウィンプリン												
夕	御飯 黄金かれのい煮付け 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	御飯 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	御飯 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	1434 kcal	エネルギー	1665 kcal	エネルギー	1573 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
水分	1137.4 g	水分	1131.5 g	水分	1058.6 g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g
蛋白質	61.7 g	蛋白質	65.9 g	蛋白質	50.8 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	35.7 g	脂質	39.4 g	脂質	38.2 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	220.3 g	炭水化物	267.9 g	炭水化物	261.1 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.9 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g
鉄	8.9 mg	鉄	12.7 mg	鉄	9.9 mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
食物繊維	15.6 g	食物繊維	19.0 g	食物繊維	16.2 g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g