

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年09月28日（日） ～ 2025年10月04日（土）

	9月28日（日）	9月29日（月）	9月30日（火）	10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○えびピラフ ○水菜サラダ ○乳酸菌飲料 ○やわらかおかき	○米飯 ○★お楽しみコロッケ★ ○酢の物 ○マロンババロア ○人形焼	○米飯 ○鶏肉の梅たれ焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○りんごムース ○マドレーヌ	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしの梅ドレ和え ○パイン缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○ホキの野菜あんかけ ○オクラの和え物 ○バナナ ○クレープ	○米飯 ○鶏肉のトマト煮込み ○ポテトサラダ ○みかん缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○大根のピリ辛和え ○黄桃缶 ○やわらかおかき
夕 食	○米飯 ○かに玉 ○オクラのおかか和え ○しば漬け	○カレーライス ○ブロッコリーかにかまサタ ○白桃缶	○米飯 ○豚肉ときのこの炒め ○ピーナツ和え ○たくあん漬け	○米飯 ○鶏肉のごま焼き ○カリフラワーソテー ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉と玉葱の生姜焼き ○ビーフソテー ○胡瓜の即席漬け	○米飯 ○鯖の照り焼き ○含め煮 ○なめこおろし	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○アスパラサラダ ○わらびのお浸し
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1228 kcal [タンパク質] 44.1 g [脂 質] 24.8 g [炭水化物] 211.9 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1743 kcal [タンパク質] 49.6 g [脂 質] 46.2 g [炭水化物] 291.4 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 64.9 g [脂 質] 48.1 g [炭水化物] 224.3 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1409 kcal [タンパク質] 53.4 g [脂 質] 34.0 g [炭水化物] 228.4 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1450 kcal [タンパク質] 50.1 g [脂 質] 47.1 g [炭水化物] 220.5 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1468 kcal [タンパク質] 54.2 g [脂 質] 40.6 g [炭水化物] 231.9 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1219 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂 質] 22.4 g [炭水化物] 205.0 g [塩 分] 5.1 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年10月05日（日） ～ 2025年10月11日（土）

	10月5日（日）	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月11日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○もやしとひじき和え ○杏仁豆腐 ○どらやき	○米飯 ○あじのしそおろしかけ ○さつまいもサラダ ○お月見ゼリー ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○ハリハリサラダ ○パイン缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○メンチカツ ○ブロッコリーサラダ ○みかん缶 ○アイス風デザート	○米飯 ○鯖の照り焼き ○野菜大豆煮 ○杏仁豆腐 ○ココアワッフル	○豚塩カルビ丼 ○三色浅漬け ○いちごムース ○★複式献立の日★ ○焼きうどん ○やわらかおかき	○米飯 ○チンジャオロース ○かに焼売 ○白桃缶 ○人形焼
夕 食	○米飯 ○たらの煮つけ ○キャベツと鶏のボン酢和え ○白菜のごまマヨ和え	○米飯 ○鶏肉の香味焼き ○いんげんの味噌炒め ○金時豆	○米飯 ○ホキの胡麻味噌焼き ○もやしと小松菜のナムル ○かぶの梅和え	○米飯 ○ホタテ入り卵焼き ○スパゲティソテー ○たいみそ	○チキンカレーライス ○＊福神漬 ○コールスローサラダ ○黄桃缶	○米飯 ○たらの野菜あんかけ ○温奴 ○高菜漬け	○米飯 ○オレミートソースかけ ○ホウレン草のバターソテー ○みかん缶
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1532 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂 質] 40.9 g [炭水化物] 235.2 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1543 kcal [タンパク質] 67.4 g [脂 質] 31.9 g [炭水化物] 254.8 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 57.2 g [炭水化物] 228.1 g [塩 分] 5.1 g	[エネルギー] 1447 kcal [タンパク質] 45.1 g [脂 質] 37.2 g [炭水化物] 238.8 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 46.0 g [炭水化物] 243.3 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1810 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 68.3 g [炭水化物] 246.1 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1901 kcal [タンパク質] 49.3 g [脂 質] 81.9 g [炭水化物] 245.0 g [塩 分] 5.9 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年10月12日(日) ～ 2025年10月18日(土)

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚みりん焼き ○キャベツの甘酢和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○あじの葱塩焼き ○かぼちゃの甘煮 ○キウイフルーツ ○マドレーヌ	○米飯 ○鶏の甘酢あんかけ ○マカロニ入り卵サラダ ○パイン缶 ○レモンケーキ	○親子丼 ○カブの浅漬け ○ぶどうムース ○★複式献立の日★ ○味噌ラーメン ○クレープ	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○ふろふき大根 ○白桃缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○鶏肉のガリバタ炒め ○レタスのサラダ ○みかん缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○おしそきのこあんかけ ○スパゲッティサラダ ○りんごムース ○どらやき	○米飯 ○麻婆なす ○玉葱とわかめの酢の物 ○白桃缶 ○バームクーヘン
夕 食	○米飯 ○豚肉と里芋の煮物 ○わかめのマヨサラダ ○カワラワのおかか和え	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○野菜サラダ ○大根と人参のピリ辛和	○米飯 ○お好み焼き風卵焼き ○茄子の肉味噌炒め ○わらびのお浸し	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○かに豆腐 ○チゲン菜のなめ茸和え	○米飯 ○あじの薬味醤油焼き ○カブの浅漬け ○金時豆	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○ブロッコリーソテー ○もやしのナムル	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○高菜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1451 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂 質] 36.4 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1533 kcal [タンパク質] 49.7 g [脂 質] 44.1 g [炭水化物] 241.7 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1782 kcal [タンパク質] 69.8 g [脂 質] 49.9 g [炭水化物] 275.5 g [塩 分] 14.6 g	[エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 56.2 g [脂 質] 47.0 g [炭水化物] 238.4 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1317 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂 質] 24.9 g [炭水化物] 212.7 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 48.1 g [脂 質] 48.2 g [炭水化物] 248.6 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1529 kcal [タンパク質] 51.6 g [脂 質] 49.0 g [炭水化物] 242.0 g [塩 分] 6.4 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年10月19日(日) ～ 2025年10月25日(土)

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○かに玉 ○大根サラダ ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ	○米飯 ○ホキのマヨネーズ焼き ○オクラのおろし和え ○黄桃缶 ○アイス風デザート	○米飯 ○豚肉のプルコギ炒め ○春雨の中華サラダ ○りんご ○ココアワッフル	○米飯 ○たらのタルタル焼き ○もやしとひじき和え ○パイン缶 ○★さくら芋煮会★ ○やわらかおかき	○ハムピラフ ○シュウマイ ○ブロッコリーかにかまサダ ○白桃缶 ○人形焼	○米飯 ○炒り鶏 ○水菜サラダ ○ぶどうムース ○マドレーヌ	○米飯 ○たらの味噌焼き ○オクラのおかか和え ○みかん缶 ○レモンケーキ
夕 食	○米飯 ○豚丼風煮 ○マカロニサラダ ○ピーナツ和え	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○キャベツと鶏のポン酢和え ○たいみそ	○米飯 ○あじのスタミナ焼き ○白菜のもみ漬け ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉の甘酢炒め ○根菜の煮物 ○さくら漬け	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○スパゲティソテー ○大根のゆかり和え	○米飯 ○柿のバター醤油味噌焼き ○ミートナス ○青かっぱ漬け	○米飯 ○ハンバーグトマトソース ○ブロッコリーサラダ ○白菜のお浸し
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1727 kcal [タンパク質] 50.3 g [脂 質] 62.4 g [炭水化物] 245.7 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1402 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 39.8 g [炭水化物] 214.1 g [塩 分] 4.9 g	[エネルギー] 1412 kcal [タンパク質] 49.3 g [脂 質] 42.0 g [炭水化物] 211.4 g [塩 分] 5.6 g	[エネルギー] 1451 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂 質] 46.4 g [炭水化物] 213.6 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1579 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 38.0 g [炭水化物] 247.6 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1440 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂 質] 39.0 g [炭水化物] 216.4 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1368 kcal [タンパク質] 55.7 g [脂 質] 30.1 g [炭水化物] 221.9 g [塩 分] 7.4 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年10月26日(日) ～ 2025年11月01日(土)

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚みりん焼き ○キャベツの甘酢和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	
昼 食	○米飯 ○豚肉ときのこの炒め ○レタスのサラダ ○黄桃缶 ○クレープ	○米飯 ○鶏と根菜の煮物 ○三色浅漬け ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ	○米飯 ○かれの照り焼き ○梅ドレ和え ○白桃缶 ○やわらかおかき	○カレーライス ○*福神漬 ○きのこサラダ ○いちごムース ○どらやき	○米飯 ○野菜のクリーム煮 ○スパゲティソテー ○パイン缶 ○バームクーヘン	○米飯 ○★お楽しみコロッケー★ ○酢の物 (かぼちゃドレッシング) ○杏仁豆腐マヨネーズソース ○ドームケーキ	
夕 食	○米飯 ○鯖の照り焼き ○モヤシと胡瓜のピリ辛和え ○なめこおろし	○米飯 ○たらきのこあんかけ ○パンプキンサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○マカロニサラダ ○胡瓜の塩昆布和え	○米飯 ○お好み焼き風卵焼き ○もやしのナムル ○大根のゆかり和え	○米飯 ○鯖の生姜焼き ○野菜大豆煮 ○酢味噌和え	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○冷奴 ○金時豆	
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1544 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂 質] 57.2 g [炭水化物] 207.5 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1480 kcal [タンパク質] 56.1 g [脂 質] 35.1 g [炭水化物] 241.7 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 50.9 g [脂 質] 57.5 g [炭水化物] 211.1 g [塩 分] 5.5 g	[エネルギー] 1543 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂 質] 42.8 g [炭水化物] 245.1 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1556 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 42.6 g [炭水化物] 247.7 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1507 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 251.1 g [塩 分] 5.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。