

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	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○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 ○★お楽しみコロケ★ ○酢の物 ○杏仁豆腐マヨネーズソース ○ドームケーキ	○米飯 ○鶏の治部煮風 ○味噌炒め ○みかん缶 ○やわらかクッキー
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	○米飯 ○白身魚の磯風味焼 ○煮物 ○ぶどうムース
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] 1525 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 35.0 g [炭水化物] 251.1 g [塩 分] 5.4 g	[エネルギー] 1423 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 224.4 g [塩 分] 6.6 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11月02日（日） ～ 2025年11月08日（土）

	11月2日（日）	11月3日（月）	11月4日（火）	11月5日（水）	11月6日（木）	11月7日（金）	11月8日（土）
朝 食	○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
昼 食	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○彩りサラダ ○黄桃缶 ○ココアワッフル	○チャーハン ○シュウマイ ○もやしのナムル ○マンゴープリン ○やわらかおかき	○米飯 ○鶏肉のレモン焼き ○煮物 ○ミックスフルーツ缶 ○人形焼	○米飯 ○豚肉と茸のｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め ○野菜サラダ ○白桃缶 ○ワッフル	○海鮮丼 ○かぼちゃの甘煮 ○パイ缶 ○レモンケーキ ★リクエストメニュー★	○米飯 ○鶏肉チリソース炒め ○ビーフンソテー ○いちごムース ○クレープ	○米飯 ○鮭の照り焼き ○根菜の煮物 ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ
夕 食	○米飯 ○鯖の山椒焼き ○豆腐のかにあんかけ ○青かっぱ漬け	○米飯 ○かに玉 ○チンゲン菜のソテー ○南瓜サラダ	○米飯 ○たらめの味噌マヨ焼き ○キャベツと魚肉ソーセージ ○みかんムース	○米飯 ○麻婆豆腐 ○車麩の煮物 ○胡麻和え	○米飯 ○ホキの南部焼き ○うの花 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○卵炒め ○塩だれ和え	○米飯 ○肉豆腐 ○わかめの中華和え ○ポテトサラダ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 57.7 g [炭水化物] 223.6 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 52.5 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 240.6 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1442 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 33.3 g [炭水化物] 236.8 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 48.6 g [脂 質] 48.2 g [炭水化物] 223.5 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1342 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 23.9 g [炭水化物] 228.6 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 1427 kcal [タンパク質] 62.4 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 218.3 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1662 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 55.2 g [炭水化物] 229.2 g [塩 分] 6.2 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11月09日(日) ～ 2025年11月15日(土)

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝 食	○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	○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
昼 食	○米飯 ○タラのチーズ焼き ○里芋みそ炒め ○みかん缶 ○やわらかおかき	○チキンカレーライス ○ハリハリサラダ ○パイン缶 ○どらやき	○鶏肉の唐揚げ丼 ○レタスのサラダ ○りんごムース ○★複式献立の日★ ○かき揚げそば ○バームクーヘン	○米飯 ○回鍋肉 ○白菜とツナの炒め煮 ○黄桃缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○八宝菜 ○きのこバター醤油炒め ○ミックスフルーツ缶 ○やわらかクッキー	○豚肉キムチ丼 ○きゅうり漬け ○いちごムース ○★複式献立の日★ ○豚肉キムチ焼きうどん ○ココアワッフル	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○炒り煮 ○白桃缶 ○やわらかおかき
夕 食	○米飯 ○彩り野菜の黒酢あん ○五目煮 ○小松菜のピーナツ和え	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○大根と竹輪のうま煮 ○ヨーグルトいちごソース	○米飯 ○かれいの煮魚 ○南瓜煮 ○浅漬け	○米飯 ○あんかけかに玉 ○カブの浅漬け ○乳酸菌飲料	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○煮浸し ○金時豆	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○さつま芋の金平 ○マカロニサラダ	○米飯 ○鶏肉のマスタード炒め ○辛子和え ○マスカットゼリー
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1369 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 221.6 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1696 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂 質] 53.8 g [炭水化物] 253.9 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 42.6 g [炭水化物] 242.3 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 48.9 g [脂 質] 45.5 g [炭水化物] 244.0 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 52.4 g [炭水化物] 230.5 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1920 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 65.0 g [炭水化物] 274.7 g [塩 分] 10.1 g	[エネルギー] 1236 kcal [タンパク質] 52.4 g [脂 質] 25.3 g [炭水化物] 207.0 g [塩 分] 5.7 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11月16日（日） ～ 2025年11月22日（土）

	11月16日（日）	11月17日（月）	11月18日（火）	11月19日（水）	11月20日（木）	11月21日（金）	11月22日（土）
朝 食	○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	○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
昼 食	○米飯 ○ぶりの大葉焼き ○大根のかにあんかけ ○みかん缶	○米飯 ○麻婆茄子 ○きのこソテー ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○豚肉と厚揚げの七味炒め ○キャベツと魚肉ソーセージソテー ○ぶどうムース	○米飯 ○鮭のマヨネーズ焼き ○中華煮 ○白桃缶	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○大根甘酢漬け ○みかん缶	○米飯 ○茄子と鶏肉の炒め煮 ○煮物 ○パイン缶	○米飯 ○キムチ鍋風 ○大根の金平 ○ミックスフルーツ缶
食	○人形焼	○ワッフル	○レモンケーキ	○クレープ	○ドームケーキ	○やわらかおかき	○どらやき
夕 食	○えびピラフ ○白菜のスープ煮 ○コールスローサラダ ○いちごゼリー	○米飯 ○白身魚の山椒焼き ○車麴の煮物 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○パンプキンシチュー ○レタスとコーンサラダ ○洋なし缶	○米飯 ○あんかけかに玉 ○煮物 ○青かつば漬け	○米飯 ○鯖のねぎ味噌焼き ○白菜のなめ茸和え ○棒々鶏風サラダ	○米飯 ○きのこソースハンバーグ ○ほうれん草のソテー ○ヨーグルトソースがけ	○米飯 ○ブリの柚子胡椒焼き ○豆腐のかにあんかけ ○青りんごゼリー
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1456 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 237.1 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 50.0 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂 質] 54.4 g [炭水化物] 245.4 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1335 kcal [タンパク質] 49.5 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 224.9 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 54.5 g [炭水化物] 221.7 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1457 kcal [タンパク質] 52.3 g [脂 質] 39.0 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 44.3 g [炭水化物] 231.9 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11月23日（日） ～ 2025年11月29日（土）

	11月23日（日）	11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）	11月28日（金）	11月29日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かつば漬け ○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	○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
昼 食	○ポークカレーライス ○コールスローサラダ ○乳酸菌飲料 ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏肉の山椒レモン焼き ○炒り煮 ○みかん缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○肉じゃが ○白菜の炒め物 ○いちごパバロア ○やわらかクッキー	○米飯 ○豚肉の辛味噌炒め ○ほうれん草の卵炒め ○ミックスフルーツ缶 ○ココアワッフル	○米飯 ○鮭の照り焼き ○南瓜のそぼろ煮 ○ピーチムース ○やわらかおかき	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○車麩の煮物 ○黄桃缶 ○人形焼	○米飯 ○たらのチーズ焼き ○野菜炒め ○パイ缶 ○ワッフル
夕 食	○米飯 ○肉団子と野菜黒酢あん ○グリーンサラダ ○白桃缶	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○含め煮 ○りんごムース	○米飯 ○ほっけの七味焼き ○さつま芋のマスタードサラダ ○金時豆	○米飯 ○ホキのマヨネーズ焼き ○炒り豆腐 ○手作りぶどうゼリー	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○チンゲン菜のソテー ○洋なし缶	○米飯 ○鶏肉のきのこあんかけ ○煮浸し ○乳酸菌飲料	○米飯 ○豚肉と油揚げの味噌炒め ○だし巻き卵 ○マカロニサラダ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 45.0 g [脂 質] 39.8 g [炭水化物] 251.2 g [塩 分] 5.4 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 39.9 g [炭水化物] 234.6 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 50.0 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 55.3 g [炭水化物] 212.5 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 55.6 g [炭水化物] 222.6 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂 質] 32.5 g [炭水化物] 260.7 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1622 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂 質] 57.7 g [炭水化物] 218.0 g [塩 分] 7.0 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。

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2025年11月30日（日） ～ 2025年12月06日（土）

	11月30日（日）	12月1日（月）	12月2日（火）	12月3日（水）	12月4日（木）	12月5日（金）	12月6日（土）
朝食	○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						
昼食	○チャーハン ○シュウマイ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐 ○レモンケーキ						
夕食	○米飯 ○チキンクリームシチュー ○キャベツソテー ○みかん缶						
栄養量目安	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 42.8 g [炭水化物] 242.8 g [塩 分] 7.6 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	[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	[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	[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	[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	[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。