

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年09月27日（日） ～ 2026年10月03日（土）

	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）	10月1日（木）	10月2日（金）	10月3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 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰごまﾏﾏｸﾞ ○ふりかけ ○牛乳
昼 食					○米飯 ○豚肉と里芋の煮物 ○もずくの酢の物 ○いちごムース	○米飯 ○ホキの野菜あんかけ ○オクラの和え物 ○パイン缶	○米飯 ○鶏肉のトマト煮込み ○ポテトサラダ ○白桃缶
夕 食					○米飯 ○ホキの和風ムニエル ○ミートナス ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉と玉葱の生姜焼き ○ビーフンソテー ○胡瓜の梅おかか和え	○米飯 ○鯖の照り焼き ○ほうれん草のお浸し ○なめこおろし
栄養 量 目 安	[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] 1346 kcal [タンパク質] 49.9 g [脂 質] 33.2 g [炭水化物] 216.4 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1474 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 37.1 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 5.5 g	[エネルギー] 1330 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 30.8 g [炭水化物] 216.8 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。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年10月04日（日） ～ 2026年10月10日（土）

	10月4日（日）	10月5日（月）	10月6日（火）	10月7日（水）	10月8日（木）	10月9日（金）	10月10日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ ~~ひきないり~~ 納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	○ ~~青菜と鮭の洋風揚げ~~ ○大豆とベーコンの塩こじ漬 ○ブロッコリーのお浸し和え ○牛乳 ＜元氣ごはん＞	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナップおかか和え ○ふりかけ ○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 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○キウイフルーツ	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○もやしとひじき和え ○みかん缶	○米飯 ○あじのしそおろしかけ ○小松菜胡麻和え ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○ハリハリサラダ ○杏仁豆腐	○米飯 ○メンチカツ ○ブロッコリー-かにかまサラダ ○黄桃缶	○豚塩カルビ丼 ○三色浅漬け ○パイン缶 ○★複式献立の日★ ○野菜タンメン	○米飯 ○チンジャオロース ○春雨の和え物 ○オレンジ
夕 食	○米飯 ○豚肉のケチャップ煮 ○いんげんの味噌炒め ○わらびのお浸し	○米飯 ○たらの煮つけ ○キャベツと鶏のポン酢和え ○しば漬け	○米飯 ○鶏肉の照り焼き ○ひじき煮 ○うぐいす豆	○米飯 ○ホキの胡麻味噌焼き ○パンプキンサラダ ○菜の花の辛子和え	○米飯 ○ホタテ入り卵焼き ○野菜大豆煮 ○高菜漬け	○チキンカレーライス ○コールスローサラダ ○みかんムース	○米飯 ○たらの野菜あんかけ ○いんげんとツナサラダ ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 43.1 g [炭水化物] 217.6 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1305 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 25.9 g [炭水化物] 221.4 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1261 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂 質] 15.7 g [炭水化物] 222.5 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1477 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 218.8 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1356 kcal [タンパク質] 45.6 g [脂 質] 24.2 g [炭水化物] 244.0 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1903 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂 質] 53.3 g [炭水化物] 299.4 g [塩 分] 12.6 g	[エネルギー] 1423 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 210.4 g [塩 分] 5.3 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年10月11日（日） ～ 2026年10月17日（土）

	10月11日（日）	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○： めし ○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 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○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 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ ~~ひじき~~ ひじき ○ ~~ひじき~~ ひじき ○ ~~ひじき~~ ひじき ○さくら漬け ○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 ○鯖の照り焼き ○白菜とわかめの和え物 ○なめこおろし	○米飯 ○あじの葱塩焼き ○かぼちゃの甘煮 ○ピーチムース	○米飯 ○鶏の甘酢あんかけ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵サラダ ○パイン缶	○麻婆丼 ○かに焼売 ○ミックスフルーツ缶 ○★複式献立の日★ ○麻婆めん	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○きのこポテトソテー ○杏仁豆腐	○米飯 ○豚肉と里芋の煮物 ○ブロッコリーソテー ○黄桃缶	○米飯 ○あじの薬味醤油焼き ○かに豆腐 ○みかんムース
夕 食	○米飯 ○お肉ミートソースかけ ○ホウレン草のバターソテー ○みかん缶	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○菜の花とベーコンソテー ○大根の梅和え	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○レタスとコーンサラダ ○オクラのお浸し	○米飯 ○ホキの和風ムニエル ○茄子のピリ辛炒め ○もずくの酢の物	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○白菜と車麩の煮物 ○胡瓜の梅おかか和え	○米飯 ○かに玉 ○カブの浅漬け ○金時豆	○米飯 ○鶏肉のガリバタ炒め ○ひじき煮 ○酢味噌和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1591 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 61.4 g [炭水化物] 210.9 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1262 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 20.7 g [炭水化物] 218.4 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 1548 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 242.4 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1881 kcal [タンパク質] 79.7 g [脂 質] 34.0 g [炭水化物] 328.8 g [塩 分] 5.6 g	[エネルギー] 1421 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 209.8 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1446 kcal [タンパク質] 58.0 g [脂 質] 29.7 g [炭水化物] 239.0 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1283 kcal [タンパク質] 66.5 g [脂 質] 18.6 g [炭水化物] 219.1 g [塩 分] 8.7 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： 2026年10月18日（日） ～ 2026年10月24日（土）

	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24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 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきなまり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわり納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○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 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナックおかか和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○親子煮 ○玉葱とわかめの酢の物 ○キウイフルーツ	○米飯 ○オムレツカレーソース ○五目炒め ○白桃缶	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○もやしとひじき和え ○イチゴムース	○米飯 ○豚肉のプルコギ炒め ○パンプキンサラダ ○みかん缶 ★芋煮会★	○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○小松菜厚揚げの炒り煮 ○りんご	○米飯 ○麻婆なす ○春雨の和え物 ○杏仁豆腐	○カレーライス ○ブロッコリーかにかまサラダ ○黄桃缶
夕 食	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○白菜のザーサイ和え ○野沢菜漬	○米飯 ○豚丼風煮 ○ポテトサラダ ○ピーナツ和え	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○キャベツと鶏のポン酢和え ○しば漬け	○米飯 ○あじのスタミナ焼き ○うの花 ○わらびのお浸し	○米飯 ○豚肉の甘酢炒め ○カリフラワーサラダ ○うぐいす豆	○米飯 ○白身魚のレモン香草焼き ○ひじき煮 ○大根のゆかり和え	○ハムピラフ ○シュウマイ ○キャベツのトマト煮 ○みかんムース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1320 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂 質] 25.2 g [炭水化物] 218.1 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 50.1 g [脂 質] 51.7 g [炭水化物] 232.7 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1472 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 46.8 g [炭水化物] 205.4 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1435 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 230.4 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1443 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂 質] 36.4 g [炭水化物] 221.1 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1373 kcal [タンパク質] 51.6 g [脂 質] 33.3 g [炭水化物] 219.3 g [塩 分] 3.5 g	[エネルギー] 1636 kcal [タンパク質] 54.0 g [脂 質] 46.3 g [炭水化物] 257.6 g [塩 分] 7.8 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年10月25日（日） ～ 2026年10月31日（土）

	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31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 ○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 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○めし ○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 ○厚焼き卵 ○キャベツとハムマヨ和え ○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 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○あじの葱塩焼き ○オクラのおかか和え ○オレンジ	○米飯 ○豚肉ときのこの炒め ○レタスのサラダ ○黄桃缶	○米飯 ○鯖のカレー風味焼き ○三色浅漬け ○白桃缶	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○野菜大豆煮 ○みかんムース	○米飯 ○煮魚 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ○杏仁豆腐	○チキンカレーライス ○きのこサラダ ○パイナップル	○米飯 ○★お楽しみコロケ★ ○大根の甘酢和え ○マンゴープリン
夕 食	○米飯 ○ハンバーグﾄﾏﾄソース ○ハリハリサラダ ○白菜のお浸し	○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 ○八宝菜 ○レタスとコーンサラダ ○なめこおろし	○米飯 ○あじのマリネ ○白菜のごまマヨ和え ○野菜菜漬	○米飯 ○豚肉の山椒風味焼き ○青菜とわかめの和え物 ○金時豆	○米飯 ○おﾛｽﾐｰﾄﾞﾄﾞﾚｽかけ ○マカロニサラダ ○チンゲン菜の生姜和え	○米飯 ○かに豆腐 ○鶏ささみの和え物 ○白菜のお浸し
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1291 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 19.8 g [炭水化物] 217.8 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1466 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 37.1 g [炭水化物] 217.0 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1386 kcal [タンパク質] 56.3 g [脂 質] 37.6 g [炭水化物] 210.2 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1373 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 34.0 g [炭水化物] 217.6 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1460 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 221.3 g [塩 分] 4.8 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂 質] 59.5 g [炭水化物] 238.2 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1283 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 20.0 g [炭水化物] 224.7 g [塩 分] 6.9 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。