週　間　予　定　献　立　表　(1500kcal)

期間：　２０２６年０８月３０日（日）　～　２０２６年０９月０５日（土）

	８月３０日（日）	８月３１日（月）	９月１日（火）	９月２日（水）	９月３日（木）	９月４日（金）	９月５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 ○ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のｸﾘｰﾑ煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごまｻﾗﾀﾞ ○ふりかけ ○牛乳	○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 ○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
昼食	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○ﾁｰｽﾞ南瓜サラダ ○キウイフルーツ	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○マカロニサラダ ○りんごムース	○夏野菜カレーライス ○コールスローサラダ ○フルーツヨーグルト	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○じゃが芋のコンソメ煮 ○キャベツの浅漬け	○米飯 ○八宝菜 ○長芋の梅和え ○杏仁豆腐	○焼き鳥丼 ○ほうれん草わさび和え ○みかんムース ○★複式献立の日★ ○焼きそば	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○中華風豆腐サラダ ○金時豆
夕食	○チャーハン ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○カリフラワーサラダ	○米飯 ○かに豆腐 ○ひじき煮 ○塩だれ和え	○米飯 ○鮭の塩焼き ○かぼちゃの甘煮 ○オクラの梅和え	○米飯 ○鶏団子のスープ煮 ○春雨の和え物 ○豆昆布	○米飯 ○かに玉 ○もやしのナムル ○ｵｸﾗとめかぶ和え	○チャーハン ○シュウマイ ○キャベツのスープ煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰかにかまｻﾗﾀﾞ	○米飯 ○たらマスタード焼き ○ビーフンソテー ○もずくの酢の物
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1505 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.0 g [脂　質] 40.9 g [炭水化物] 229.7 g [塩　分] 6.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1521 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 55.2 g [脂　質] 43.3 g [炭水化物] 232.2 g [塩　分] 7.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1454 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 54.9 g [脂　質] 38.5 g [炭水化物] 226.0 g [塩　分] 9.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1371 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.9 g [脂　質] 30.2 g [炭水化物] 220.7 g [塩　分] 6.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1389 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 51.4 g [脂　質] 33.7 g [炭水化物] 232.7 g [塩　分] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1532 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 81.6 g [脂　質] 67.0 g [炭水化物] 288.9 g [塩　分] 15.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1591 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.3 g [脂　質] 52.7 g [炭水化物] 220.3 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０９月０６日（日）　～　２０２６年０９月１２日（土）

	９月６日（日）	９月７日（月）	９月８日（火）	９月９日（水）	９月１０日（木）	９月１１日（金）	９月１２日（土）
朝食	○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	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○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 ○厚焼き卵 ○ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑﾏﾖ和え ○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
昼食	○米飯 ○チンジャオロース ○オクラとツナの和え物 ○オレンジ	○米飯 ○かれいの煮魚 ○ごぼうサラダ ○バナナ	○米飯 ○回鍋肉 ○小松菜と笹かまの和え ○いちごムース	○カレーライス ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰかにかまｻﾗﾀﾞ ○ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○大根のツナ煮 ○白菜辛子和え	○米飯 ○豚肉の山椒風味焼き ○アスパラの炒め物 ○バナナ	○米飯 ○鶏肉のレモン香草焼き ○白菜のもみ漬け ○パイン缶 ○★通所パンの日
夕食	○米飯 ○ｵﾑﾚﾂﾐｰﾄｿｰｽかけ ○さつまいもサラダ ○わらびのお浸し	○米飯 ○厚揚の生姜そぼろ煮 ○春雨の和え物 ○キャベツのもみ漬け	○かにピラフ ○シュウマイ ○じゃが芋のスープ煮 ○白桃缶	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○車麸の煮物 ○大根ほたてサラダ	○米飯 ○鶏肉の梅みそ焼き ○野菜大豆煮 ○ピーナツ和え	○米飯 ○豆腐のﾋﾟﾘ辛煮 ○なすの揚げ浸し ○オクラの梅和え	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○マカロニサラダ ○高菜漬け
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1625 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 46.3 g [脂　質] 64.7 g [炭水化物] 217.7 g [塩　分] 4.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1346 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.1 g [脂　質] 21.1 g [炭水化物] 235.0 g [塩　分] 7.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1556 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.7 g [脂　質] 42.2 g [炭水化物] 230.9 g [塩　分] 7.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1640 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 71.3 g [脂　質] 49.7 g [炭水化物] 235.3 g [塩　分] 8.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1396 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.8 g [脂　質] 27.8 g [炭水化物] 227.1 g [塩　分] 7.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1680 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.2 g [脂　質] 63.9 g [炭水化物] 221.3 g [塩　分] 5.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1377 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 55.2 g [脂　質] 30.2 g [炭水化物] 225.4 g [塩　分] 6.5 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０９月１３日（日）　～　２０２６年０９月１９日（土）

	９月１３日（日）	９月１４日（月）	９月１５日（火）	９月１６日（水）	９月１７日（木）	９月１８日（金）	９月１９日（土）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げ炒め ○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	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のｸﾘｰﾑ煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごまｻﾗﾀﾞ ○ふりかけ ○牛乳	○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
昼食	○米飯 ○かに玉 ○浅漬け ○キウイフルーツ	○米飯 ○ホキの香味ｿｰｽ ○レタスとコーンサラダ ○金時豆	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○わかめの中華和え ○バナナ	○かにちらし ○筑前煮 ○生姜酢和え ○★敬老会メニュー	○米飯 ○たらマスタード焼き ○彩りサラダ ○カクテルゼリー	○菜飯 ○★お楽しみコロッケ★ ○大根梅ドレ和え ○みかん缶	○米飯 ○麻婆豆腐 ○三色浅漬け ○ピーチムース
夕食	○米飯 ○ホキの磯辺焼き ○味噌炒め ○もずくの酢の物	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○豆腐かにあんかけ ○カリフラワーサラダ	○米飯 ○タラのさらさ蒸し ○油麩の煮物 ○キャベツザーサイ和え	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○けんちん煮 ○もやしのナムル	○チャーハン ○シュウマイ ○水菜サラダ ○ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○卵豆腐 ○五目煮	○米飯 ○おろし煮魚 ○味噌炒め ○なます
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1304 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.9 g [脂　質] 23.7 g [炭水化物] 216.4 g [塩　分] 8.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1484 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.2 g [脂　質] 37.1 g [炭水化物] 222.6 g [塩　分] 6.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1271 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 52.9 g [脂　質] 21.0 g [炭水化物] 221.2 g [塩　分] 9.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1263 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.6 g [脂　質] 18.9 g [炭水化物] 217.8 g [塩　分] 8.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1492 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 60.8 g [脂　質] 40.2 g [炭水化物] 226.5 g [塩　分] 6.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1317 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 54.0 g [脂　質] 25.8 g [炭水化物] 218.6 g [塩　分] 6.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1299 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.9 g [脂　質] 27.8 g [炭水化物] 220.3 g [塩　分] 6.1 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０９月２０日（日）　～　２０２６年０９月２６日（土）

	９月２０日（日）	９月２１日（月）	９月２２日（火）	９月２３日（水）	９月２４日（木）	９月２５日（金）	９月２６日（土）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○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	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○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 ○豚肉のプルコギ炒め ○ﾓﾛﾍｲﾔと長芋の和え物 ○オレンジ	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○ジャーマンポテト ○ｵｸﾗとめかぶ和え	○豚肉キムチ丼 ○白菜のザーサイ和え ○みかん缶 ○★複式献立の日★ ○豚肉キムチ焼きうどん	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○胡麻和え ○ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	○米飯 ○タラの味噌マヨ焼き ○白菜のもみ漬け ○マンゴープリン	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○根菜の煮物 ○白桃缶	○焼きそば ○キャベツのスープ煮 ○みかん缶 ○★秋祭りメニュー★
夕食	○米飯 ○ホキのタルタル焼き ○春雨の和え物 ○さつま芋の甘煮	○米飯 ○鯖みりん漬け焼き ○ビーフンソテー ○胡瓜の梅肉和え	○米飯 ○豆腐のﾋﾟﾘ辛煮 ○きゅうりの浅漬け ○金時豆	○米飯 ○麻婆なす ○車麸の煮物 ○なめ茸おろし	○米飯 ○親子煮 ○キャベツゆずドレ和え ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○長芋の梅和え ○ピーナツ和え	○米飯 ○鯖の韓国風味噌焼き ○春雨の中華サラダ ○豆昆布
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1467 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.3 g [脂　質] 41.4 g [炭水化物] 220.7 g [塩　分] 5.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1556 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 65.0 g [脂　質] 47.6 g [炭水化物] 224.5 g [塩　分] 7.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1826 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 63.6 g [脂　質] 52.5 g [炭水化物] 277.1 g [塩　分] 8.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1550 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 57.8 g [脂　質] 46.4 g [炭水化物] 227.8 g [塩　分] 6.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1361 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.9 g [脂　質] 26.7 g [炭水化物] 216.0 g [塩　分] 7.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1499 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.5 g [脂　質] 40.4 g [炭水化物] 224.7 g [塩　分] 5.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1352 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 61.8 g [脂　質] 61.2 g [炭水化物] 274.9 g [塩　分] 13.3 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 ○厚焼き卵 ○ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑﾏﾖ和え ○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 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳			
昼食	○チャーハン ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○パイン缶	○米飯 ○エビカツ ○ホウレン草のﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ○大根ほたてサラダ	○米飯 ○鶏肉の梅たれ焼き ○大根とｻﾂﾏ揚げの煮物 ○フルーツヨーグルト	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしの梅ドレ和え ○パイン缶			
夕食	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○オクラのおかか和え ○なます	○チキンカレーライス ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰかにかまｻﾗﾀﾞ ○白桃缶	○米飯 ○豚肉ときのこの炒め ○ピーナツ和え ○なめ茸おろし	○米飯 ○鶏肉のごま焼き ○カリフラワーソテー ○酢の物			
栄養量目安	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1409 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 62.0 g [脂　質] 31.8 g [炭水化物] 220.5 g [塩　分] 5.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1460 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 56.3 g [脂　質] 33.4 g [炭水化物] 243.4 g [塩　分] 7.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1443 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 64.4 g [脂　質] 38.1 g [炭水化物] 211.1 g [塩　分] 7.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 1268 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 59.6 g [脂　質] 20.7 g [炭水化物] 216.0 g [塩　分] 5.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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。ご了承お願い致します。