



# 週間予定献立表

	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 エビ団子の煮物 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 57.2 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこ 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 厚焼き卵 かつおふりかけ 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 チンジャオロース ポテトサラダ 青梗菜のナムル 柿 牛乳 【エネルギー】 720 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 116.2 g 【塩分】 1.5 g	☆おすすめメニュー☆ 栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 銅厚揚げときのこ煮物 胡瓜の即席漬け フルーツミックス・牛乳 【エネルギー】 775 kcal 【たんぱく質】 30.0 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 4.8 g	★リクエストメニュー★ 老健 通所リハビリ ご飯 クリーム煮 スパゲッティソテー つば漬け オレンジ・牛乳 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 99.1 g 【塩分】 3.7 g	五目ご飯 ホキのバター醤油焼き 菜の花とベーコンソテー カフラワーのゆかり和え 柿 牛乳 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 79.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 鶏唐揚げの甘酢あんかけ わかめと玉葱の炒め物 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 2.9 g	麦ご飯 アジの南蛮漬け とろろ芋 胡瓜の梅おかかか りんご 牛乳 【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 29.0 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 103.5 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラサラダ もやしの胡麻和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.2 g
昼食・おやつ	抹茶まんじゅう 【エネルギー】 720 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 116.2 g 【塩分】 1.5 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 775 kcal 【たんぱく質】 30.0 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 4.8 g	メープルパンケーキ 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 99.1 g 【塩分】 3.7 g	焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 79.6 g 【塩分】 3.0 g	蕎麦クレープ 【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 2.9 g	クリームワッフル 【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 29.0 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 103.5 g 【塩分】 1.9 g	カエデの実 【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.2 g
	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ ごぼうひじきサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 オムレツデミソースかけ マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 鶏肉のごま焼き 里芋の味噌煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 豆腐ゆず味噌かけ さくら漬け 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 57.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 春雨サラダ オクラのおろし和え 【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 スープ 肉団子のトマト煮込み もやしのカレー炒め 白菜のピーナツ和え 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き いんげんのマヨ和え 小松菜の酢味噌和え 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 2.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ ごぼうひじきサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 オムレツデミソースかけ マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 鶏肉のごま焼き 里芋の味噌煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 豆腐ゆず味噌かけ さくら漬け 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 57.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 春雨サラダ オクラのおろし和え 【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 スープ 肉団子のトマト煮込み もやしのカレー炒め 白菜のピーナツ和え 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き いんげんのマヨ和え 小松菜の酢味噌和え 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 2.8 g

都合によりメニューを変更する場合があります。  
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年10月30日迄