

10月

今週の献立

10月1日



号室

様



							10/1(日)
朝食	A (和食)						アジ塩焼き 小松菜ごま和え ごはん みそ汁 煮豆 439kcal/ 2.7g
	B (洋食)						卵となすのソテー 小松菜ごま和え ホテルブレッド カレースープ 450kcal/ 2.8g
昼食	A						五目旨煮 煮物(かぼちゃ) 中華風奴 ごはん 中華スープ フルーツみつまめ 526kcal/ 2.7g
	B						/
夕食	A						エビフライ&メンチカツ マカロニサラダ 青菜のナムル ごはん みそ汁 612kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



今週の献立

10月2日～10月8日



号室

様



		10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)
朝食	A (和食)	信田煮 なめ茸のおろし和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.5g	筑前煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g	高野豆腐の玉子とし 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 オクラの梅あえ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	豆腐のカニ餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(桜漬け) 387kcal/ 2.8g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	クリームシチュー なめ茸のおろし和え 食パン フルーチェ(オレンジ) 458kcal/ 2.9g	蕪と白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ くるみパン 野菜ジュース 457kcal/ 2.8g	ホットサンド(ハムチーズ) コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 431kcal/ 2.5g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン カレースープ 453kcal/ 2.8g	ウイナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 472kcal/ 2.9g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.0g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ くるみパン 野菜スープ 421kcal/ 2.6g
昼食	A	牛すきやき風 菜種和え 温泉卵 ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 611kcal/ 3.0g	豚スタミナ焼き 中華くらげと竹輪の和え物 里芋の揚げ煮 ご飯 清まし汁 りんご 539kcal/ 2.7g	銀鮭幽庵焼き さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え 十五穀米 みそ汁 オレンジ 619kcal/ 2.9g	ロコモコ丼 ミニボトフ スパゲティサラダ パンブキンスープ パイン缶  611kcal/ 3.0g	銀鱈西京焼 はんぺんと胡瓜のマヨサラダ じゃが芋のきんぴら ご飯 みそ汁 メロン 551kcal/ 2.7g	茄子とトマトのカレー 蒸し鶏の梅だれサラダ 野菜コロッケ ご飯 コンソメスープ バナナ 584kcal/ 3.2g	白身魚のきのご飯かけ チーズとレタスのサラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 白桃缶 542kcal/ 2.8g
	B			けんちんうどん さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え ぶどう缶 591kcal/ 3.0g			パン選択	
夕食	A	鱈の山椒焼き 白菜のおかかぼん酢和え 煮豆腐 ご飯 みそ汁 529kcal/ 2.7g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ 水餃子(ぼん酢) ご飯 中華スープ 614kcal/ 3.0g	肉団子ケチャップ煮 野菜炒め 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 517kcal/ 2.9g	鯖塩焼き マカロニサラダ 白菜煮びたし ご飯 みそ汁 586kcal/ 2.8g	鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	ニラ玉(肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し キャベツのくるみ和え ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 とろろ芋 ご飯 みそ汁 621kcal/ 3.1g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

10月 今週の献立

10月9日～10月15日



号室

様



		10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/15(日)
朝食	A (和食)	銀鮭磯焼き (青のり) たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (昆布豆) 429kcal/ 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 しらすおろし ご飯 みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とじ ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal/ 2.5g	厚揚げとチゲソウ菜のソテー ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (白花豆) 428kcal/ 2.6g	鮭入り・玉子焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (きゅうちゃん) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g
	B (洋食)	ホットサンド (ツナ) たまごサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.7g	オムレツ しらすおろし ロールパン コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	卵とウィンナーの炒めもの ごぼうサラダ レーズンパン パンプキンスープ 434kcal/ 2.8g	クラムチャウダー ポテトサラダ 食パン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	スクラブ レッグ ハムサラダ くるみパン コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	鶏団子トマト煮 スパゲティサラダ ホテルブレット コンソメスープ 476kcal/ 2.7g	南瓜とリーゼットの炒め物 青梗菜のお浸し ロールパン 野菜スープ 417kcal/ 2.7g
昼食	A	鶏の唐揚げ さつまいもサラダ うの花炒り煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 569kcal/ 2.9g	赤魚野菜あんかけ 海藻サラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 オレンジ 538kcal/ 2.9g	ミートローフ もやしと茗荷の和え物 ミニがんもの含め煮 ご飯 コンソメスープ ぶどうゼリー 636kcal/ 3.0g	海鮮丼 里芋の煮物 小松菜のお浸し 清汁 メロン 538kcal/ 2.9g	鶏のマーマレード焼き アボガドとトマトのサラダ 小籠包 ご飯 みそ汁 バナナ 579kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 水菜と茸の梅かつお和え しらたき明太子炒め ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 625kcal/ 3.0g	鯖の胡麻味噌焼き 山芋短冊揚げ チキンサラダ ご飯 赤出汁 ヨーグルト 613kcal/ 2.8g
	B				～お知らせ 海鮮丼のご飯の量は 皆様、普通量 (150g) で提供させていただきます。	醤油ラーメン アボガドとトマトのサラダ 小籠包 バナナ 571kcal/ 3.0g		/
夕食	A	さんまのおろし煮 かぶのそぼろあん 茄子とピーマンの胡麻ドレッシング ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	ジャージャー豆腐 かにシュウマイ 小松菜とツナのサラダ ご飯 卵スープ 582kcal/ 2.9g	金目鯛の煮付け 冷奴 大学芋 (葛餡かけ) ご飯 コンソメスープ 583kcal/ 2.8g	豚と白菜のみぞれ鍋仕立 ほうれん草と山のり和え きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.8g	鱈のチーズ焼 (クリーム入) オニオンサラダ 青梗菜と油揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 563kcal/ 2.9g	サーモンレモンペッパー焼 にんじんくるみ和え 大根と鶏肉の煮物 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	豚と茄子の味噌炒め ジャーマンポテト もやしのナムル ご飯 清汁 583kcal/ 3.0g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立

10月16日～10月22日



号室

様



		10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/22(日)
朝食	A (和食)	五目巾着の含め煮 白菜柚子和え ご飯 みそ汁 漬物(しば漬け) 422kcal/ 2.6g	巣ごもり卵 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 412kcal/ 2.6g	パコとキャベツのソテー ブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	サンマの塩焼き キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 ミモザサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g	ふーチャンプルー レタスサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物(白菜) 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ホットケーキ 白菜柚子和え コーンスープ フルーチェ(オレンジ) 421kcal/ 2.8g	臭だくさんミッドウェー もやしのサラダ ホテルブレッド ヨーグルト 431kcal/ 2.8g	ロールキャベツ ブロッコリーのマヨ和え くるみパン パンクインスープ 475kcal/ 3.0g	卵としめじのマヨ風味 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	目玉焼き ミモザサラダ レーズンパン コーンスープ 458kcal/ 2.9g	ラザニア レタスサラダ ホテルブレッド 飲むヨーグルト 446kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え くるみパン ワカメスープ 438kcal/ 2.7g
昼食	A	タンドリーチキン シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	アジの南蛮漬け ぜんまいの煮物 長芋梅和え 麦飯 みそ汁 メロン 551kcal/ 2.9g	かじきのバター醤油焼 トマトサラダ 白菜煮びたし ご飯 野菜スープ リンゴのコンポート 586kcal/ 3.0g	鰯大根 胡瓜ともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え ご飯 中華スープ バナナ 562kcal/ 2.9g	八宝菜 厚揚げともやしの和え物 ウイナー粒マスタード炒 ご飯 みそ汁 ゴールドキウイ 575kcal/ 3.0g	さばの竜田揚げ (きのこ餡かけ) 胡瓜とわかめの酢の物 卵豆腐(温) ご飯 みそ汁 みかん缶 614kcal/ 2.9g	ビーフシチュー キャベツの塩昆布和え 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 白桃缶 637kcal/ 3.0g
	B							パン選択
夕食	A	かれいの煮付け なすの酢味噌合え 冬瓜のかに餡かけ ご飯 清まし汁 491kcal/ 2.8g	エビピラフ 大豆のケチャップ煮 チーズと卵のサラダ コンソメスープ 572kcal/ 3.0g	青椒肉絲(じゃが芋) ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 579kcal/ 2.9g	豚肉生姜焼き 白和え ハムサラダ ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	鶏のネギマヨぼん酢炒め 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ご飯 みそ汁 569kcal/ 2.8g	おでん まぐろ山掛け 白菜とツナの煮物 麦飯 すまし汁 587kcal/ 2.8g	鶏のソテーサルソース 豚肉蓮根はさみ揚げ 豆腐サラダ ご飯 かき卵スープ 575kcal/ 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立

10月23日～10月29日



号室

様



		10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)
朝食	A (和食)	鯖西京焼 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 2.5g	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	ちくわと里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.6g	肉団子の和風煮 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 439kcal/ 2.6g
	B (洋食)	スパニッシュオムレツ もやしのサラダ 食パン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子豆腐 コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 食パン コーンスープ 473kcal/ 2.6g	ほうれん草クリーム煮 白菜梅じそ和え ロールパン たまごスープ 438kcal/ 2.7g	ホットサンド(玉子) 小松菜の和え物 くるみパン ヨーグルト 439kcal/ 2.7g	パスタとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g
昼食	A	銀鮭タルタル焼き 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ 釜飯風 みそ汁 ぶどう缶 611kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 597kcal/ 2.9g	ササミのフライ 茄子の中華炒め 春雨サラダ すまし汁 パイン缶 578kcal/ 2.9g	ねぎとろ丼 タラモサラダ トマトと卵の炒め物 ご飯 赤出汁 オレンジ 612kcal/ 3.1g	鶏の香草焼き アボガド山葵マヨサラダ 茄子の瑠璃煮 ご飯 味噌汁 みそ汁 フルーツヨーグルト 583kcal/ 2.8g	五目チャーハン マセドアンサラダ 焼き餃子 ご飯 中華スープ バナナ 584kcal/ 2.9g	親子煮 シーザーサラダ 青菜とじゃこの炒め物 ご飯 みそ汁 メロン 580kcal/ 3.0g
	B				～お知らせ ねぎとろ丼のご飯の量は 皆様、普通量(150g) で提供させていただきます			
夕食	A	チキン南蛮 きんぴらごぼう 焼き茄子 ご飯 中華スープ 587kcal/ 3.1g	赤魚粕漬け焼き 野菜と豆のカラフルサラダ 南瓜煮 五目御飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g	鰯生姜煮 根菜の煮物 冷やっこ(オクラ・なめこ) ご飯 中華スープ 565kcal/ 2.8g	和風ハンバーグ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 595kcal/ 3.0g	麻婆茄子 中華風春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ご飯 みそ汁 572kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のトマト煮 竹輪とはんぺんの煮物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 589kcal/ 2.8g	ホキのチーズパン粉焼き 肉味噌豆腐 切干大根のサラダ ご飯 みそ汁 576kcal/ 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立

10月30日～10月31日

号室

様



		10/30(月)	10/31(火)				
朝食	A (和食)	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 413kcal/ 2.7g	ウインナー&玉子焼 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物(たくあん) 395kcal/ 2.5g				
	B (洋食)	ポテトチーズ焼き ツナサラダ 食パン カレースープ 478kcal/ 2.9g	ほうれん草クリーム煮 春雨サラダ くるみパン 野菜ジュース 421kcal/ 2.6g				
昼食	A	赤魚西京焼 飛籠頭みぞれ餡 白菜の彩りサラダ ご飯 清まし汁 みかん缶 627kcal/ 3.0g	ローストビーフ 鯛のカルパッチョ 秋茄子ミートキッシュ ポタージュスープ 焼き立てパン かぼちゃプリン				
	B	/	 / 572kcal/ 2.8g	/	/	/	/
夕食	A	豚キムチ スパゲティサラダ 春巻き ご飯 みそ汁 577kcal/ 3.0g	鰯の照り焼き グリーンサラダ ふうふう大根 ご飯 清まし汁 534kcal/ 2.9g				

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分