



今週の献立

10月1日 ~ 10月6日



号室

様

		10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/4(木)	10/5(金)	10/6(土)
朝食	A (和食)	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 ふりかけ ご飯 407kcal / 2.4g	厚切りハムと卵炒め ゆかり和え みそ汁 梅干し ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(昆布豆) ご飯 401kcal / 2.6g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え みそ汁 漬物(なす) ご飯 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 449kcal / 2.5g	五目茶巾 ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 423kcal / 2.3g
	B (洋食)	ハムエッグ 小松菜和えもの ロールパン カレースープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.8g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 446kcal / 2.7g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え ミニメロンパン トマトスープ 411kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ホワイトブレッド コンソメスープ 443kcal / 2.8g	ハッシュドポテト& 肉団子甘煮 ごぼうサラダ ホテルブレッド コーンスープ 493kcal / 2.5g
昼食	A	鮭の塩焼き 肉味噌ゴーヤ 胡瓜と茗荷・木耳の和え物 栗ご飯 澄まし汁 りんご缶 547kcal / 2.8g	クリームシチュー 大根サラダ サーモンアボガドのポキ ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 614kcal / 2.9g	海鮮オイマヨ炒め キムチ冷奴 ピーマンとツニャのきんぴら ご飯 みそ汁 パイン缶 627kcal / 2.9g	さんまの辛味煮 アスパラソテー 白和え ご飯 みそ汁 ところ天 579kcal / 2.8g	鶏肉の甘酢あん ツナサラダ 揚げ出し豆腐 ご飯 野菜スープ 黄桃缶 583kcal / 2.9g	中華丼 餃子 オクラとトマトの和え物 中華スープ 杏仁豆腐 598kcal / 3g
	B		パン選択		月見そば アスパラソテー 白和え ところ天 551kcal / 2.9g		
夕食	A	筑前煮 春雨とひき肉の炒め物 ほうれん草と湯葉の和物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	カジキのバター醤油焼き オクラとコーンのツナマヨ和え 厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 572kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き 焼き茄子 パプリカの酢の物 ご飯 コンソメスープ 569kcal / 2.9g	油淋鶏 ビーフン炒め はんぺんマヨ和え ご飯 中華スープ 571kcal / 2.8g	赤魚野菜餡かけ 盛り合わせサラダ 厚揚げおろしぼん酢和え ご飯 みそ汁 559kcal / 2.7g	鱈のネギ味噌焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 澄まし汁 551kcal / 2.7g

●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7日 ~ 10月13日



号室

様

		10/7(日)	10/8(月)	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)	10/13(土)
朝食	A (和食)	ハムエッグ ポテトサラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 402kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 447kcal / 2.3g	ネギ入り卵焼き しらすおろし大根 みそ汁 ふりかけ ご飯 460kcal / 2.7g	鮭の塩焼き じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 漬物(柴漬け) ご飯 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 スパゲティーサラダ みそ汁 梅干し ご飯 427kcal / 2.6g	湯豆腐(ぼん酢) もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 427kcal / 2.3g
	B (洋食)	クラムチャウダー ポテトサラダ ロールパン ヨーグルト 484kcal / 2.4g	卵とウインナーの炒め物 青梗菜のお浸し レーズンパン パンプキンスープ 430kcal / 2.5g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜ジュース 499kcal / 2.4g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 ホワイトブレッド ワカメスープ 432kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー じゃが芋と三色豆のサラダ ミニメロンパン コンソメスープ 462kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ ホテルプレート コンソメスープ 454kcal / 2.5g	ホットサンド(卵) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ ヨーグルト 449kcal / 2.6g
昼食	A	赤魚粕漬け 紅白なます 鮪納豆 ご飯 みそ汁 水羊羹 574kcal / 2.8g	エビチリ クラゲのサラダ ささみとガーサイの和え物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 611kcal / 3g	茸のデミハンバーグ ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 ご飯 みそ汁 ヨーグルト 615kcal / 2.8g	鮭のチャンチャン焼き シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 コンソメスープ 白玉黒蜜 628kcal / 2.9g	ねばねば丼 きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し かき玉汁 みかん缶 549kcal / 2.9g	鱈の子ゲ鍋風 オクラ梅和え しらたきサラダ 十五穀米 澄まし汁 ぶどうゼリー 589kcal / 2.9g	チャーハン 小龍包 ナムル ワンタンスープ いちごプリン 562kcal / 2.8g
	B			パン選択				
夕食		小松菜と豚肉の炒め物 ぜんまい煮 チョレギサラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	鯿の煮付け アスパラと烏賊の塩炒め じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 609kcal / 2.8g	パンパンジー ビーフン炒め 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 549kcal / 2.9g	鶏竜田揚げ マカロニサラダ トマトともずくの酢の物 ご飯 みそ汁 579kcal / 2.7g	カジキの味噌マヨ焼き 茄子の煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 587kcal / 2.8g	牛肉とアスパラの炒め物 にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 617kcal / 2.9g	ホッケの干物 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 542kcal / 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14日 ~ 10月20日



号室

様

		10/14(日)	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 梅びしお ご飯 438kcal / 2.5g	野菜炒め 海藻サラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 369kcal / 2.4g	豆乳おでん(朝食版) ポテトサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.6g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 482kcal / 2.7g	ポトフ 海藻サラダ くるみパン パンプキンスープ 474kcal / 2.5g	ホットケーキ 白菜ゆず和え コンソメスープ ヨーグルト 432kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 玉子サラダ ホワイトブレッド 野菜スープ 396kcal / 2.6g	オムレツ 切干大根のマヨ和え ロールパン 春雨スープ 412kcal / 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 443kcal / 2.5g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 430kcal / 2.8g
昼食	A	彩り野菜の回鍋肉 マカロニサラダ 豆腐田楽 ご飯 みそ汁 バナナ 591kcal / 2.9g	茸とチーズの焼カレー グリーンサラダ 海老と青梗菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ パイン缶 659kcal / 2.9g	肉野菜炒め 竹輪と茸のキムチ和え 温泉卵 ご飯 みそ汁 白桃缶 541kcal / 2.9g	エビフライ 高野豆腐の煮物 タラモサラダ けんちん汁 バナナ 621kcal / 2.9g	秋刀魚塩焼 茶碗蒸し モロヘイヤとメカブの酢の物 薩摩芋ご飯 みそ汁 フルーツ寒天 603kcal / 2.9g	鶏肉のチリソース和え ミニがんもの含め煮 薩摩芋サラダ ご飯 澄まし汁 624kcal / 2.8g	銀鮭の西京焼 胡瓜と茗荷の和え物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 みかん缶 628kcal / 3g
	B		パン選択		にゅうめん 高野豆腐の煮物 タラモサラダ バナナ 562kcal / 2.7g			
夕食	A	鯖の山椒焼き 玉子豆腐 ニラと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	ちらし寿司 肉団子照り煮 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	サーモンムニエル ニンジンのくるみ和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 野菜スープ 591kcal / 2.8g	鶏肉のカシューナッツ炒 冬瓜のあんかけ(冷製) チョップドサラダ ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ 明太とろろ ご飯 澄まし汁 613kcal / 3g	かにたま シューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	海老ドリア ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 コンソメスープ 572kcal / 2.7g

●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21日 ~ 10月27日



号室

様

		10/21(日)	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ みそ汁 梅干し ご飯 393kcal / 2.5g	菜ごもり卵 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 436kcal / 2.4g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 煮豆 (白花豆) ご飯 434kcal / 2.7g	鰯の梅煮 チキンサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 469kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 401kcal / 2.4g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え みそ汁 梅干し ご飯 398kcal / 2.5g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え みそ汁 漬物 (たくあん) ご飯 396kcal / 2.4g
	B (洋食)	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 464kcal / 2.8g	チーズ入り(オムレツ) 枝豆サラダ クルミパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	貝だくさんミネストローネ 春雨サラダ レーズンパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ホテルプレート コンソメスープ 461kcal / 2.5g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 422kcal / 2.8g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え ホワイトプレート カレースープ 468kcal / 2.5g	ホットサンド(ハム) 白菜梅しそ和え ヨーグルト コンソメスープ 421kcal / 2.7g
昼食	A	かじき鮪の生姜焼き マカロニのトマト煮 マセドニアンサラダ ご飯 みそ汁 三色寒天 624kcal / 2.8g	おろしチキンカツ 高野豆腐の煮物 ところてんとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 パイン缶 637kcal / 2.8g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 小龍包 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 (いちごソース) 614kcal / 2.9g	金目鯛の煮付け 焼き豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 いちごプリン 632kcal / 2.9g	鮪漬け丼 大豆の煮物 小松菜からし和え みそ汁 牛乳寒天 576kcal / 2.9g	タンドリーチキン 白菜のおかか煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 リンゴ缶 624kcal / 2.9g	肉じゃが かぶのミルク煮 茄子の柚子味噌かけ ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 620kcal / 2.9g
	B			ちゃんぽん麺 なすときのこの中華和え 小龍包 杏仁豆腐 (いちごソース) 568kcal / 2.9g				
夕食	A	豚と茸の味噌炒め シーフードマリネ 豆腐の中華餡かけ ご飯 卵スープ 594kcal / 2.9g	銀鱈西京焼 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	太刀魚の唐揚げ 車麩の玉子とし しらすおろし大根 ご飯 豚汁 599kcal / 2.9g	親子煮 もやしの辛子和え 里芋の柚あんかけ ご飯 みそ汁 563kcal / 2.8g	ミートローフ ほうれん草のソテー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 637kcal / 2.8g	サバの塩焼き 白和え 青菜のナムル 炊込ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	銀鮭幽庵焼き しらたきときのこの酢の物 大学芋 ご飯 みそ汁 632kcal / 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28日 ~ 10月31日



号室

様

		10/28(日)	10/29(月)	10/30(火)	10/31(水)			
朝食	A (和食)	五目巾着の含め煮 オクラのおかか和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 353kcal / 2.5g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 みそ汁 梅びしお ご飯 418kcal / 2.5g	巣ごもりたまご ツナサラダ みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 408kcal / 2.4g	筑前煮 ごぼうサラダ みそ汁 漬物(つぼ漬け) ご飯 427kcal / 2.4g			
	B (洋食)	ウィンナーとアスパラ炒め オクラのおかか和え レーズンパン コンソメスープ 462kcal / 2.6g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g	肉団子のカレー炒め ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 543kcal / 2.6g	ホットサンド(卵) ごぼうサラダ コーンスープ フルーチェ(オレンジ) 523kcal / 2.7g			
昼食	A	スズキのムニエル タラモサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 コンソメスープ バナナ 611kcal / 2.9g	蒸し鶏ネギソース 青梗菜の煮浸し 切干大根のサガ(明太子味) ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 596kcal / 2.8g	青椒肉絲(じゃが芋) 冬瓜のそぼろ餡かけ 湯葉刺し ご飯 中華スープ みつ豆 610kcal / 2.8g	南瓜のシチューパイ包み シーザーサラダ サーモンと彩野菜のマリネ ピラフ 南瓜のスムージー パンプキン饅頭 613kcal / 2.9g			
	B							
夕食	A	キャベツと鶏の塩炒め 里芋煮っころがし ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g	鰯の生姜煮 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g	さんまフライ さつまいもサラダ がんも煮 ご飯 みそ汁 604kcal / 2.9g	鯖とトマトの香草パン粉焼き 長芋の梅和え ベーコンと野菜のソテー ご飯 コンソメスープ 604kcal / 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

