

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	令和 7年10月20日(月)	令和 7年10月21日(火)	令和 7年10月22日(水)	令和 7年10月23日(木)	令和 7年10月24日(金)	令和 7年10月25日(土)	令和 7年10月26日(日)
朝食	ふかし芋 味噌汁 カツオ味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの炒煮 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフト昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆と昆布の煮物 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリうぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 味の花 牛乳	ご飯 味噌汁 やわらか干し大根 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 肉の漬け焼き 小松菜のお浸し 中華スープ なます フルーツ (パイン缶)	ご飯 イカ大根 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ (バナナ)	梅菜めし 魚の茶香焼き ほうれん草のお浸し 野菜ポタージュ 中華風酢の物 フルーツ (もも缶)	ご飯 魚の味噌焼き 小松菜のお浸し もずくスープ りんごなます ビタミンゼリー	ご飯 魚の塩焼き 大根おろし 野菜スープ 春雨サラダ プルーンワイン漬	ご飯 豚肉の味噌焼き 大根おろし 白菜のミルク煮 ささみときゅうりの酢 の物	ご飯 筑前煮 中華スープ ひじきの白和え
昼間食	ラクーナ桃ジュース	ラクーナ白ぶどうジュース	選択食	ラクーナりんごジュース	ラクーナ白ぶどうジュース	南瓜ゼリー	イチゴヨーグルト
夕食	わかめご飯 魚の煮付 豆乳 ブロッコリーのサラダ 黒糖ミルクゼリー	ご飯 チキン南蛮 おろし和え 豆乳 山芋の酢の物 抹茶ババロア	ご飯 豚骨 豆乳 焼きなす トマトゼリー	ご飯 さつま芋コロッケ ポイルキャベツ 豆乳 ピーマンのささめ和え フルーツ (みかん缶)	ご飯 野菜の掻き揚げ ほうれん草のお浸し 豆乳 煮付 ババロア	ご飯 昆布巻き 豆乳 ソーメンサラダ フルーツ (パイン缶)	ご飯 魚の揚げ煮 ポイルキャベツ 豆乳 マカロニサラダ フルーツ (バナナ)
摂取量	エネルギー :1413 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂 質 : 40.7 g 炭水化物 : 209.0 g 塩 分 : 7.5 g	エネルギー :1448 kcal 蛋白質 : 53.6 g 脂 質 : 32.0 g 炭水化物 : 221.5 g 塩 分 : 7.6 g	エネルギー :1467 kcal 蛋白質 : 52.1 g 脂 質 : 32.7 g 炭水化物 : 223.0 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー :1481 kcal 蛋白質 : 53.2 g 脂 質 : 38.8 g 炭水化物 : 209.9 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー :1436 kcal 蛋白質 : 51.9 g 脂 質 : 36.8 g 炭水化物 : 203.6 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー :1414 kcal 蛋白質 : 57.3 g 脂 質 : 33.1 g 炭水化物 : 207.4 g 塩 分 : 6.6 g	エネルギー :1409 kcal 蛋白質 : 52.1 g 脂 質 : 32.7 g 炭水化物 : 223.2 g 塩 分 : 7.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	令和 7年10月27日(月)	令和 7年10月28日(火)	令和 7年10月29日(水)	令和 7年10月30日(木)	令和 7年10月31日(金)	令和 7年11月 1日(土)	令和 7年11月 2日(日)
朝食	ふかし芋 味噌汁 カツオ味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 やわらかひじき 牛乳	ご飯 味噌汁 味の花 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリやさい豆 牛乳	ご飯 味噌汁 なまり節の佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフト昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 味の花 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 野菜炒め 人参ポタージュ 豆腐サラダ ミルクくず餅	ご飯 魚のカレー風味煮物 ワカメと豆腐の清汁 りんごなます 黄桃缶	ご飯 豚肉しょうが焼き ポイルキャベツ ポトフ トマトのサラダ	ご飯 ガーリック焼き 大根おろし 味噌汁 ポテトサラダ フルーツ（バナナ）	いもご飯 豚肉の味噌焼き オクラとしらす干の和 え物 ワカメスープ もずくの酢の物 フルーツ（パイン缶）	ご飯 肉の漬け焼き ピーマンのソテー 味噌汁 かぼちゃサラダ	炊き込みご飯 肉じゃが 卵スープ もずくの酢の物
昼間食	ラクーナ桃ジュース	ラクーナりんごジュース	ワインゼリー	ラクーナ白ぶどうジュース	ラクーナ桃ジュース	ブルーベリーヨーグルト	ビタミンゼリー
夕食	ご飯 魚のごま照り焼き 大根おろし 豆乳 たこの酢の物 フルーツ（キウイ）	ご飯 焼きビーフン 豆乳 ほうれん草ナムル 人参ゼリー	ご飯 魚の磯辺揚げ 小松菜のお浸し 豆乳 白菜の胡麻和え フルーツ（なし）	ご飯 魚のピカタ ほうれん草のお浸し 豆乳 きゅうりとワカメの酢 の物 黒糖ヨーグルト	ご飯 魚のムニエル ポイルキャベツ 豆乳 しらあえ 南瓜プリン	ご飯 魚の天ぷら 大根おろし 豆乳 もやしのナムル 甘夏みかん缶	ご飯 スコッチエッグ 小松菜のお浸し 豆乳 トマトのサラダ フルーツ（バナナ）
摂取量	1人分 - :1459 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂 質 : 43.7 g 炭水化物 : 206.2 g 塩 分 : 7.3 g	1人分 - :1412 kcal 蛋白質 : 56.0 g 脂 質 : 34.1 g 炭水化物 : 220.9 g 塩 分 : 6.1 g	1人分 - :1411 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂 質 : 38.8 g 炭水化物 : 189.2 g 塩 分 : 6.8 g	1人分 - :1402 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂 質 : 40.0 g 炭水化物 : 207.4 g 塩 分 : 5.5 g	1人分 - :1416 kcal 蛋白質 : 62.0 g 脂 質 : 37.5 g 炭水化物 : 203.9 g 塩 分 : 6.7 g	1人分 - :1481 kcal 蛋白質 : 53.7 g 脂 質 : 47.1 g 炭水化物 : 210.4 g 塩 分 : 6.6 g	1人分 - :1421 kcal 蛋白質 : 52.1 g 脂 質 : 30.2 g 炭水化物 : 211.2 g 塩 分 : 7.7 g