○○ 献立表 ○○　[常　食]

区分	令和 8年11月 2日(月)	令和 8年11月 3日(火)	令和 8年11月 4日(水)	令和 8年11月 5日(木)	令和 8年11月 6日(金)	令和 8年11月 7日(土)	令和 8年11月 8日(日)
朝食	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 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 麻婆豆腐 コンソメスープ 春雨の酢の物 抹茶ババロア	ご飯 ソーメン 鶏の照り焼き 大根おろし 梅かつお和え 甘夏みかん缶	ご飯 魚のムニエル ピーマンのソテー 中華スープ カリフラワーの胡麻和え	ご飯 魚の味噌煮 白菜のミルクスープ オクラとしらす干の和え物 フルーツ（みかん缶）	ご飯 鶏肉とニラのソテ- コンソメスープ 里芋の田楽 ミルクくず餅	ご飯 鶏肉の生姜焼き ピーマンのソテー もずく汁 小松菜のなまり節和え	ご飯 鶏肉のみそ焼き ボイルキャベツ 卵スープ 南瓜の甘煮
昼間食	ラクーナ桃ジュース	ラクーナりんごジュース	黒糖ミルクゼリー	ラクーナ白ぶどうジュース	ラクーナ桃ジュース	水羊羹	みかんゼリー
夕食	ご飯 魚の揚げ煮 大根おろし 豆乳 卵とうふ 黄桃缶	ご飯 オムレツ ボイルキャベツ 豆乳 山芋の酢の物 イチゴヨーグルト	ご飯 かぼちゃコロッケ ボイルキャベツ 豆乳 なます フルーツ（バナナ）	ご飯 野菜の掻き揚げ 大根おろし 豆乳 ブロッコリーのサラダ ベジ＆フルーツゼリー	ご飯 豚骨 豆乳 かぼちゃサラダ フルーツ（パイン缶）	ご飯 揚げだし豆腐 豆乳 ポテトサラダ フルーツ（もも缶）	ご飯 魚のから揚げ もみじおろし 豆乳 マカロニサラダ フルーツ（リンゴ）
摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1444 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂　質 : 39.2 g 炭水化物 : 187.9 g 塩　分 : 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1436 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂　質 : 35.5 g 炭水化物 : 212.0 g 塩　分 : 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1441 kcal 蛋白質 : 50.7 g 脂　質 : 42.6 g 炭水化物 : 214.1 g 塩　分 : 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1405 kcal 蛋白質 : 60.6 g 脂　質 : 41.1 g 炭水化物 : 198.5 g 塩　分 : 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1407 kcal 蛋白質 : 57.3 g 脂　質 : 34.4 g 炭水化物 : 214.8 g 塩　分 : 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1424 kcal 蛋白質 : 53.9 g 脂　質 : 40.2 g 炭水化物 : 205.5 g 塩　分 : 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1423 kcal 蛋白質 : 51.8 g 脂　質 : 39.8 g 炭水化物 : 204.3 g 塩　分 : 7.5 g

○○ 献立表 ○○　[常　食]

区分	令和 8年11月 9日(月)	令和 8年11月10日(火)	令和 8年11月11日(水)	令和 8年11月12日(木)	令和 8年11月13日(金)	令和 8年11月14日(土)	令和 8年11月15日(日)
朝食	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 牛乳	おじや 味噌汁 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 白身魚の磯辺焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 たこのサラダ 黄桃缶	ご飯 中華風ステーキ ボイルキャベツ コーンスープ 冬瓜のあんかけ フルーツ（みかん缶）	ちらし寿司 鶏の照り焼き 小松菜のお浸し 吸物 ナスの田楽 フルーツポンチ	ご飯 野菜炒め 味噌汁 ほうれん草ナムル 黒糖ヨーグルト	ご飯 魚の煮付 青海苔と豆腐のすまし汁 南瓜のそぼろ煮 水羊羹	ご飯 シチュー 魚の野菜あんかけ 大根おろし きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 豚肉の味噌焼き ほうれん草のお浸し コンソメスープ ピーマンのささめ和え
昼間食	ラクーナりんごジュース	ラクーナ白ぶどうジュース	バナナプリン	ラクーナ桃ジュース	ラクーナりんごジュース	イチゴヨーグルト	ミロゼリー
夕食	ご飯 油揚げの肉詰め煮 豆乳 オクラのおかか和え トマトゼリー	ご飯 魚の茶香焼き 小松菜のお浸し 豆乳 中華サラダ ババロア	ご飯 魚の天ぷら ピーマンのソテー 豆乳 梅かつお和え	ご飯 スコッチエッグ 小松菜のお浸し 豆乳 カレー味サラダ フルーツ（もも缶）	ご飯 チキンピカタ ニラソテー 豆乳 いかの酢の物 フルーツ（パイン缶）	ご飯 すき焼き風味煮物 豆乳 カリフラワーの胡麻和え 甘夏みかん缶	きのこご飯 魚の揚げ煮 ボイルキャベツ 豆乳 卵とうふ 黄桃缶
摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1471 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂　質 : 43.2 g 炭水化物 : 199.4 g 塩　分 : 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1467 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂　質 : 39.6 g 炭水化物 : 195.3 g 塩　分 : 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1449 kcal 蛋白質 : 55.9 g 脂　質 : 39.9 g 炭水化物 : 215.8 g 塩　分 : 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1436 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂　質 : 36.9 g 炭水化物 : 203.1 g 塩　分 : 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1455 kcal 蛋白質 : 72.1 g 脂　質 : 32.0 g 炭水化物 : 214.0 g 塩　分 : 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1427 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂　質 : 38.3 g 炭水化物 : 212.7 g 塩　分 : 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ :1397 kcal 蛋白質 : 54.1 g 脂　質 : 34.7 g 炭水化物 : 197.7 g 塩　分 : 7.5 g