



週 間 献 立 表(常食)

今週は松花堂弁当があります。秋らしく栗ごはんはいかがでしょうか。

秋は食欲の秋でもありますね。

秋の味覚を存分に味わっていただけるメニューになっています。

気温がぐっと下がり体調を崩しやすい季節です。

旬のものを食べて元気な身体作りをしましょう！



	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝	米飯 味噌汁 じゃが芋バター醤油ソテー オクラのサラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 茄子ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボールコンソメ煮 カリフラワーサラダ 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 卵とし 小松菜ポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆（なめ茸） 白菜ほたて炒め 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜としらす炒め ふりかけ 牛乳
	I補給 - 547kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 427kcal
昼	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー スナップえんどうサラダ フルーツ（黄桃缶）	《松花堂弁当》 栗ご飯 すまし汁 赤魚もみじ焼き 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツカクテル	醤油ラーメン コーンソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが 春菊おろし和え フルーツ(みかん缶)	ペッパーライス スープ もやし中華サラダ フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ガーリックソテー キャベツのおかか和え クールゼリー	米飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋バター炒め ゆず風味サラダ 黒糖饅頭
	I補給 - 536kcal	I補給 - 556kcal	I補給 - 509kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 527kcal	I補給 - 454kcal	I補給 - 581kcal
夕	米飯 かれいのもろみ焼き いんげん胡麻炒め 冷奴	米飯 豚肉とにんにくの芽のソテー ほうれん草ピーナツ和え ザーサイ	米飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの味噌炒め 冷やしトマト	米飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい ブロッコリーとハムのサラダ	米飯 たらの磯辺揚げ 冬瓜とウインナーの鶏ガラ煮 茄子のごまだれかけ	米飯 干草焼き 里芋炒り煮 ほうれん草白和え	米飯 さば味噌漬煮 にんじんしりしり 春菊辛子和え
	I補給 - 370kcal	I補給 - 409kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 525kcal	I補給 - 419kcal	I補給 - 465kcal	I補給 - 465kcal
合計	I補給 - 1453kcal	I補給 - 1407kcal	I補給 - 1370kcal	I補給 - 1460kcal	I補給 - 1409kcal	I補給 - 1400kcal	I補給 - 1473kcal
	蛋白質 54.9g	蛋白質 47g	蛋白質 54.2g	蛋白質 59.7g	蛋白質 62.9g	蛋白質 59g	蛋白質 55.8g
	食塩 7.4g	食塩 7g	食塩 7.9g	食塩 6.7g	食塩 7g	食塩 7.4g	食塩 6.7g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝	お粥 味噌汁 じゃが芋バター醤油ソテー オクラのサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 茄子ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボールコンソメ煮 カリフラワーサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし 小松菜ポン酢和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） 白菜ほたて炒め 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜としらす炒め ふりかけ 牛乳
	I補給 - 547kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 427kcal
昼	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	《松花堂弁当》 散らし粥 すまし汁 赤魚もみじ焼き 炊き合わせ ポテトサラダ フルーツ（マンゴー缶）	醤油ラーメン 白菜ソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	お粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 スープ 小判蒸し（焼肉だれ） キャベツ中華サラダ うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 肉団子治部煮 ガーリックソテー たいみそ クールゼリー	お粥 味噌汁 のし焼き（塩だれ） ゆず風味サラダ うめびしお ようかん（こしあん）
	I補給 - 609kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 483kcal	I補給 - 574kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 576kcal
夕	お粥 かれいのもろみ焼き いんげん胡麻炒め 冷奴	お粥 豚肉と白菜のソテー ほうれん草ピーナツ和え たいみそ	お粥 松風蒸し（生姜あん） キャベツの味噌炒め 冷やしトマト	お粥 麻婆豆腐 かにしゅうまい ブロッコリーとハムのサラダ	お粥 メルルーサの磯辺焼き 冬瓜とウインナーの鶏ガラ煮 茄子のごまだれかけ	お粥 千草蒸し 里芋炒り煮 ほうれん草白和え	お粥 さわら味噌漬煮 にんじんしりしり 春菊辛子和え
	I補給 - 361kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 512kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 384kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 384kcal
合計	I補給 - 1517kcal 蛋白質 57.3g 食塩 7.7g	I補給 - 1380kcal 蛋白質 44.9g 食塩 6.7g	I補給 - 1467kcal 蛋白質 56.3g 食塩 8.6g	I補給 - 1441kcal 蛋白質 58.8g 食塩 6.9g	I補給 - 1421kcal 蛋白質 54.6g 食塩 7.6g	I補給 - 1418kcal 蛋白質 52.3g 食塩 7.7g	I補給 - 1387kcal 蛋白質 55.3g 食塩 7.9g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課