

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

010 :常食(介福)

		10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
屋	A	軟飯130g しめじご飯(油揚げ) 鯖の塩焼き② 市松煮(ｼﾏｸﾞ) 春雨和え物(ｵﾑ) 清汁(花麩ｶﾏ) エネルギー たんぱく質 453 kcal 脂 21.7 g 食塩相当量 11.8 g 3.5 g	軟飯130g 赤魚ﾅﾅﾅ焼き風 あんかけ豆腐 ピクルス 清汁(切葱・葱) 昆布佃煮 エネルギー たんぱく質 424 kcal 脂 20.2 g 食塩相当量 10.2 g 3.0 g	軟飯130g 白身魚と海老ｶﾅｼ 添・ｳｽﾀｰﾅｲﾊﾞｯｸ 練ごま和え(大根) ぶどうゼリー 清汁(とろろ・葱) 刻みしば漬 エネルギー たんぱく質 533 kcal 脂 18.3 g 食塩相当量 16.2 g 2.8 g	軟飯130g 鶏肉のｵｰﾌﾞﾝ焼 添・ｳｽﾀｰﾅｲﾊﾞｯｸ 八宝菜風 ﾊﾞﾝﾂｵｯﾀ(70) ｺﾝｶｽｰﾌﾞ(卵) ﾋﾞｰﾓﾝ漬 エネルギー たんぱく質 563 kcal 脂 29.7 g 食塩相当量 17.0 g 3.5 g	軟飯130g 揚げ焼魚の餡かけ 五目酢の物(卵) ｷｬﾍﾞﾂの磯和え 味噌汁(豆腐ねぎ) 刻みしば漬 エネルギー たんぱく質 492 kcal 脂 20.3 g 食塩相当量 16.8 g 3.6 g	軟飯130g 白身魚豆腐ｸﾘｰﾑｶﾏ 麻婆豆腐 ﾋｼﾞｷｳﾏﾖﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(春雨) 刻み高菜漬 エネルギー たんぱく質 538 kcal 脂 27.5 g 食塩相当量 21.4 g 3.7 g	軟飯130g そぼろ丼(肉卵) そぼろ丼(ｷﾅｼ草) 白和え 大根卸し中華ｽｰﾌﾞ ｸﾙｰﾁ(ｼｯｸｽﾍﾞｰﾘｰ) 刻みしば漬 エネルギー たんぱく質 448 kcal 脂 19.0 g 食塩相当量 13.9 g 3.1 g
	B	全粥250g 雑炊(ささみ) 鯖の塩焼き② 市松煮(ｼﾏｸﾞ) 春雨和え物(ｵﾑ) 清汁(花麩ｶﾏ) エネルギー たんぱく質 460 kcal 脂 25.2 g 食塩相当量 10.3 g 3.3 g						
15時	A	たいまんじゅう エネルギー たんぱく質 103 kcal 脂 1.9 g 食塩相当量 2.4 g 0.1 g	ミニｸﾚﾌ(ｵa) エネルギー たんぱく質 66 kcal 脂 2.3 g 食塩相当量 3.7 g 0.1 g	柚子まんじゅう エネルギー たんぱく質 78 kcal 脂 1.5 g 食塩相当量 0.1 g 0.0 g	ﾐﾅｸﾚﾀﾞ エネルギー たんぱく質 52 kcal 脂 1.0 g 食塩相当量 0.1 g 0.0 g	やわらかおかき エネルギー たんぱく質 56 kcal 脂 0.3 g 食塩相当量 3.5 g 0.2 g	きんつば エネルギー たんぱく質 86 kcal 脂 1.3 g 食塩相当量 0.1 g 0.0 g	豆乳ﾌﾞﾗﾝﾅｼﾞ エネルギー たんぱく質 59 kcal 脂 0.4 g 食塩相当量 2.6 g 0.0 g

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

060 :おまじり食A(介福)

		10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
昼	A	全額300g 卵とじ(貝柱) グリンピースクリームスープ③ マゴチー たいみそP エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g 鶏のストロップ② 野菜コンクリム煮 パワープリン(C) のりつく エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g 血蒸し② 里芋のそぼろ煮③ 野菜クリーム煮 たいみそP エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g カニと卵の中華煮 ササミと野菜の柚子煮 パワープリン (GA) 梅びしお エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g クリーミング煮(マゴ) かにと野菜の煮物② パワープリン(C) かつおみそ エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g 魚の紅葉煮 じゃが芋の煮物2 パワープリン (GA) たいみそP エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	全額300g 鮭と卵のグリンピース② 蟹のみそ煮② パワープリン(C) のりつく エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量
	15時	黒ごまプリン(40) エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	ヨーグルトワ エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	水ようかん エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	北海道牛乳プリン エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	チョコレート エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	お茶プリン エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	豆乳プリン エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

070 :やわらか食A(介福)

		10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
昼	A	全粥250g オムレツ中華あん うま煮(貝・里芋)② マゴ・ゼリー 清汁(白菜人参) たいみそP	全粥250g 味噌あん(魚) 吹き寄せ煮(厚焼) ヨーグルト和え(桃ソース) 清汁(里芋) のりつく	全粥250g 卵とじ(貝柱) 吉野煮(シジゴイ) トマトアゲルビ② けんちん汁① たいみそP	全粥250g 野菜和風あん(魚) うま煮(貝・里芋)② ぶどうゼリー・ コンソメ・J(玉葱) 梅びしお	全粥250g 空也蒸 味噌かけ 中華風スープ煮(かに) オレンジゼリー・ 味噌汁(ゆでコ)② かつおみそ	全粥250g カムツ タラコソース添え 吹き寄せ煮(シジゴイ) パウダー・リン (CA)・ 中華スープ (豆腐)	全粥250g 和風あん(魚) キャベツの和え物 コーンスープ煮 大根おろし中華スープ のりつく
		エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 7.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 3.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 6.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 1.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 7.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 2.9 g 食塩相当量 4.1 g
15時	A	黒ごまプリン(40)	ヨーグルトデザート	水ようかん	北海道牛乳プリン	チョコレート	お茶プリン	豆乳プリン(ラズベリー)
		エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 2.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 42 kcal たんぱく質 1.4 g 脂 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 34 kcal たんぱく質 0.8 g 脂 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 4.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 0.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 2.6 g 食塩相当量 0.0 g

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

010 : 常食 (介福)

		10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)	10月 8日 (木)	10月 9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
昼	A	軟飯130g 親子丼 豆腐の中華あん 抹茶ゼリー・小豆のせ 味噌汁 (花魁がが) 刻み高菜漬け	軟飯130g 白身魚胡麻焼 マカロニ・トナリ煮 三度のごま和え かき卵汁 (人参) しその実漬け	軟飯130g 豚のおろしあん ピーマン中華炒め煮 冷奴1/8 添ししょうゆパック 味噌汁 (ママ林・キャベ) ピーマン漬	軟飯130g 鯖のみそ煮 (三度) 二色ナムル 白菜ゆかり和え 清汁 (豆腐) しその実漬け	軟飯130g 特ナカレー 大豆サラダ (キャベ) 添・青じそ・ドレッシング 林檍ゼリー 福神漬	軟飯130g 揚魚の香味ソース 五目和え物 ザマ任とリゴ甘煮 みそ汁 (アガ・林檍) ピーマン漬	軟飯130g スパ・イングリッシュ ミートソース 人参ツナサラダ 添・ソー・ドレッシング・P みかんゼリー コンナヌ・ア (マカロニ玉葱) 昆布佃煮
		エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.2 g
15時	A	黒糖まんじゅう	抹茶プリン	シヨコア・ゆ	よもぎまんじゅう	スイート・ト (カスタード入) Fe	どら焼 (抹茶あん)	コーヒゼリー (フルーツ付)
		エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.4 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 2.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.6 g 脂 質 1.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 質 1.0 g 食塩相当量 0.0 g

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

060 :おまじり食A(介福)

10月 5日(月)		10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)	10月 9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
昼	A	全粥300g チキンジュー② 大根くず煮② がリンビ-1ホ-タージュ② 梅びしお	全粥300g 鮭のササガ-③ 蟹のみそ煮 パ'ワ-ブ'リン(G)・ かつおみそ	全粥300g おろし煮魚 蟹と野菜の煮浸し オレンジゼリー・ のりつく	全粥300g チキンカレー がリンビ-スリ-ミ-ス-ブ'② パ'ワ-ブ'リン(G)・ たいみそP	全粥300g 茶碗蒸し かにと野菜の煮物② パ'ワ-ブ'リン (GA)・ 梅びしお	全粥300g 京風みそ煮(魚) 大根の柚子煮⑤ ぶどうゼリー・ のりつく
		エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 4.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 11.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 1.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 7.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 1.2 g 食塩相当量 2.6 g
15時	A	水ようかん エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	抹茶プリン エネルギー 52 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	きなこブ'リン(40) エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 5.1 g 食塩相当量 0.0 g	がボ'チャブ'リン50 エネルギー 35 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	パ'インブ'リン エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	コーヒ-ゼ'リン-(7レガジュ付) エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 1.0 g 食塩相当量 0.0 g

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

070 :やわらか食A(介福)

10月 5日(月)		10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)	10月 9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
昼	A	全粥250 g 味噌あん(魚) 吹き寄せ煮(厚焼) パワープリン(C)・ 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ)② 梅びしお	全粥250 g 和風あん(魚) 料理草ユースﾌﾞ煮 ヨーグルト和え(白桃) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) かつおみそ	全粥250 g オムﾚｯﾄ ｸﾛｲﾄﾞｰｽかけ 吉野煮(厚焼) ﾄﾓﾂｸﾞﾘﾝﾍﾞﾘｰ② けんちん汁7 のりつく	全粥250 g 紅葉煮あん(魚) うま煮(貝・里芋)② ぶどうゼリー・ 中華ｽｰﾌﾟ(白・人) たいみそP	全粥250 g 豆腐の味噌餡かけ 中華ｽｰﾌﾞ煮(ｷﾆ) オレﾝｼﾞゼリー・ 味噌汁(ﾀﾞｲｺﾝ)② 梅びしお	全粥250 g 豚肉 京風あんかけ 大根の煮物② ぶどうゼリー・ ｺﾝｸﾞﾚｰﾌﾞ(玉葱) のりつく
		エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 1.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 3.3 g
15時	A	抹茶プリン	パンプキン	きなこプリン(40)	加熱チャップリン50	パインゼリー	コーヒゼリー(ﾌﾚｯｼｭﾂﾂ)
		エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.8 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 35 kcal たんぱく質 1.2 g 脂 質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 質 1.0 g 食塩相当量 0.0 g