

（献立）

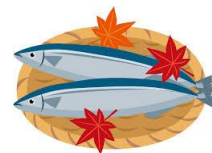
当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

（内容）

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



予定献立表



10/6 お月見献立

昼食 : 月見うどん さつま芋の煮物
菜花の辛し和え ヨーグルト

10/8 運動会献立

昼食 : サンドイッチ ビーフシチュー
キャベツのマリネ プリン



10/15 1-1バイキング献立

昼食 : きのこごはん とろろ フレンチトースト
おじや 鮭の塩焼き 柔らかハンバーグ
天ぷら 茄子の煮物 南瓜のポタージュ
柿 みかん缶 桃缶 モンブラン
チーズケーキ



10/19郷土料理献立（青森）

昼食 : ごまごはん 卵みそ風
ねりこみ風 すまし汁（しめじ）



10/22誕生日献立

昼食 : ちらし寿司 筑前煮
青梗菜の和え物 茶碗蒸し

おやつ : ケーキ



天津飯

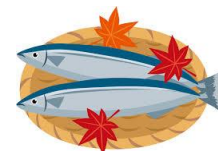
焼きそば

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし



予定献立表



日付			10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）	10月5日（日）
朝食			ごはん みそ汁（じゃが芋） 野菜つみれの煮付 しそ昆布佃煮 べったら漬	バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（白菜） ほうれん草の煮浸し たくあん漬 昆布豆	ごはん みそ汁（キャベツ） いか団子の煮物 のり佃煮 さくら漬	ごはん みそ汁（豆腐） 肉詰めいなりの煮付 しば漬 味付けなめ茸
10時			ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食			醤油ラーメン にら玉 キャベツの中華和え ヨーグルト 麺×回鍋肉	ごはん 白身魚のおろし煮 ピーマンと竹輪の炒め物 マカロニサラダ すまし汁（えのき）	豚丼 えび焼売 菜花の和え物 みそ汁（南瓜）	ごはん チーズ入りキッシュ 青梗菜のソテー さつま芋サラダ ミネストローネ	五目ごはん メバルの塩焼き ほうれん草の和え物 具だくさん汁（根菜）
おやつ（DM）			最中 （バナナ）	煎餅 （II）	イチゴクレープ （II）	レモンケーキ （スナック）	今川焼 （Caウエハース）
夕食			ごはん カレイの山椒焼き 南瓜のいとこ煮 玉葱とわかめの和え物 みそ汁（大根）	ごはん 鶏肉の南部焼 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁（茄子）	ごはん 赤魚の照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もずくと胡瓜の酢の物 グレープゼリー	ごはん 豚肉のみそ炒め レンコンきんぴら 小松菜のお浸し バナナ	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 長芋の柚子煮 南瓜サラダ オレンジ
職員			回鍋肉	オムレツのきのこあんかけ	春巻き	豚肉のみそ炒め	コロッケ

エネルギー			1,389kcal	1,406kcal	1,356kcal	1,405kcal	1,397kcal
たんぱく質			61.4 g	54.4 g	63.1 g	50.8 g	58.6 g
脂質			27.2 g	47.2 g	35.5 g	36.4 g	41.7 g
食塩			10.2 g	7.6 g	8.6 g	9.2 g	8.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。

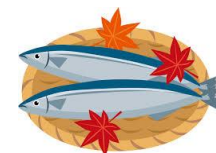
焼うどん

チリ豆腐丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月11日（土）	10月12日（日）
朝食	ごはん みそ汁（白菜） 厚揚げの煮物 昆布豆 胡瓜漬	パタースティック ウィンナー炒め 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（豆腐） 野菜つみれの煮物 しそ昆布佃煮 たくあん漬	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） いか団子の煮物 胡瓜漬 べったら漬	ごはん みそ汁（南瓜） がんもの煮物 のり佃煮 梅干し	ごはん みそ汁（大根） 白半平の煮付 しば漬 味付なめ茸
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	【お月見献立】 月見うどん さつま芋の煮物 菜花の辛し和え/ヨーグルト 麺×：ミートオムレツ	ごはん 赤魚の西京焼き 茄子のおかか煮 オクラの青じそ和え すまし汁（しめじ）	【運動会献立】 サンドイッチ ビーフシチュー キャベツのマリネ プリン	ごはん 白身魚の煮付 里芋の煮物 白菜と胡瓜の塩昆布和え みそ汁（油揚げ）	チンジャオロース丼 エビ焼売 菜花の和え物 中華スープ（なると） 	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根と角麩の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁（わかめ）	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 茄子の煮付 ポテトサラダ すまし汁（豆腐）
おやつ（DM）	ドームケーキ（キウイ）	上用饅頭（きな粉煎餅）	水ようかん（バナナ）	レモンケーキ（おかき）	黒棒明門（オレンジ）	今川焼（煎餅）	スナック（II）
夕食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの和え物 グレープゼリー	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 肉じゃが チンゲン菜の和え物 みそ汁（もやし）	ごはん カレーの照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草のなめ茸和え すまし汁（花麩）	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの煮物 もやしのゆかり和え すまし汁（えのき）	ごはん 鯖の香味焼き 小松菜の卵とじ 南瓜のごま和え キウイ	ごはん オムライスのデミソースかけ 長芋の煮物 キャベツと胡瓜の即席漬 フルーチェ	わかめごはん 豚肉と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 ほうれん草の和え物 黄桃缶
職員	ミートオムレツ	鶏肉のマスタード焼き	メンチカツ	麻婆豆腐	杏仁豆腐	オムライスのデミソースかけ	つくね

エネルギー	1,389kcal	1,398kcal	1,411kcal	1,384kcal	1,388kcal	1,372kcal	1,387kcal
たんぱく質	57.4 g	56.1 g	54.1 g	59.8 g	55.0 g	51.7 g	56.8 g
脂質	34.2 g	48.1 g	43.4 g	49.4 g	43.9 g	37.7 g	38.7 g
食塩	8.0 g	7.5 g	12.8 g	8.5 g	8.2 g	9.0 g	9.7 g

献立は都合により、変更になる事があります。



予定献立表



日付	10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）	10月18日（土）	10月19日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） お好み半平の煮付 たくあん漬 しその実漬	スナックパン チキンボールのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） ごぼう半平の煮付 胡瓜漬 しその実漬	黒糖パン ミートボール 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（里芋） 野菜つみれの煮付 昆布豆 しば漬	ごはん みそ汁（油揚げ） 切干大根の煮物 梅干し たくあん漬	ごはん みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付 さくら漬 しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	親子丼 春巻き 菜花のピーナッツ和え みそ汁（なめこ）	ごはん カレーのマヨ焼き 茄子の含め煮 チンゲン菜のナムル わかめスープ	【1-1バイキング】 味ごはん ハンバーグ（デミソース） ほうれん草の和え物 かき卵汁	ごはん（納豆） 白身魚の生姜焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁（玉葱）	ナポリタン オムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 麺×：白身魚の煮付	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮付 もずくと胡瓜の酢の物 みそ汁（じゃが芋）	【郷土食・青森】 ごまごはん 卵みそ風 ねりこみ風 すまし汁（しめじ）
おやつ（DM）	どら焼き（オレンジ）	ココアワッフル（スナック）	プチケーキ（キウイ）	煎餅（II）	バナナカステラ（バナナ）	カスタードケーキ（おかき）	たい焼き（Caウエハース）
夕食	ごはん メバルの山椒焼き 南瓜の煮物 小松菜の和え物 バナナ	ごはん 豚肉の中華炒め さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え みそ汁（キャベツ）	ごはん 豆腐のとろみ煮 ピーマンと豚肉のみそ炒め もやしのごまあえ オレンジゼリー	ごはん 鶏肉の香味焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁（花麴）	ごはん 豚肉のオイスター炒め レンコンきんぴら 菜花のお浸し パイン缶	ごはん カレーの幽庵焼き 大豆の五目煮 ほうれん草の和え物 フルーチェ	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め ひじきの煮付 キャベツのおかか和え オレンジ
職員	餃子	鶏肉のマーマレード焼き	焼き鮭	豚肉の和風ソテー	白身魚の煮付	卵の干種焼き	りんごゼリー

エネルギー	1,392kcal	1,451kcal	1,392kcal	1,415kcal	1,417kcal	1,354kcal	1,444kcal
たんぱく質	55.0 g	61.5 g	60.2 g	59.1 g	58.6 g	57.0 g	47.9 g
脂質	30.4 g	44.0 g	39.7 g	47.4 g	36.3 g	39.3 g	50.7 g
食塩	9.5 g	7.5 g	9.4 g	6.7 g	8.7 g	8.7 g	7.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

チリ豆腐丼

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26日（日）
朝食	ごはん みそ汁（しめじ） エビ団子の煮物 味付けなめ茸 しば漬	パタースティック ミートボールのトマト煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（油揚げ） 切干大根の煮物 昆布豆 梅干し	黒糖パン カリフラワーの洋風煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） 半平の煮付 しその実漬 たくあん漬	ごはん みそ汁（南瓜） がんもの煮付 のり佃煮 さくら漬	ごはん みそ汁（茄子） いか団子の煮物 しば漬 ピーマン漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮 肉じゃが オクラの青じそ和え みそ汁（大根）	三色丼 焼売 ほうれん草のナムル わかめスープ	【誕生日献立】 ちらし寿司 筑前煮 チンゲン菜の和え物 茶碗蒸し	そば 鶏天 キャベツとわかめの和え物 ヨーグルト 麺×：八宝菜	ごはん 鶏肉の南部焼 ブロッコリーの塩炒め 南瓜サラダ みそ汁（白菜）	ごはん カレーのカレームニエル こふきいも キャベツのコールスロー コンソメスープ	ごはん 鮭の石狩風煮 レンコンの煮物 菜花の和え物 すまし汁（かまぼこ）
おやつ（DM）	スナック（Ⅱ）	マロンクリームワッフル（オレンジ）	抹茶ケーキ（Ⅱ）	最中（キウイ）	イチゴクレープ（Ⅱ）	もみじ饅頭（おかき）	バウムクーヘン（Ⅱ）
夕食	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き もやしとあげの煮物 小松菜のわさび和え メロンゼリー	ごはん 白身魚のマヨ焼き きんぴらごぼう 白菜の胡麻あえ みそ汁（茄子）	ごはん 豚肉の辛み炒め 里芋の煮物 菜花の白和え キウイ	ごはん メバルの塩焼き 長芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁（豆腐）	ごはん 卵の千種焼き 高野豆腐の煮付 大根と胡瓜の甘酢和え ストロベリーゼリー	ごはん 豚肉の柳川風 チンゲン菜の煮浸し もやしのゆかり和え パイン缶	わかめごはん 鶏肉のごまみそ焼き 五目大豆 胡瓜と白菜の塩昆布和え バナナ
職員	豚肉の和風ソテー	南瓜コロッケ	抹茶ケーキ	八宝菜	鮭の塩焼き	豚肉の柳川風	杏仁豆腐

エネルギー	1,421kcal	1,419kcal	1,430kcal	1,380kcal	1,396kcal	1,400kcal	1,409kcal
たんぱく質	53.8 g	50.1 g	53.0 g	58.7 g	51.6 g	59.5 g	60.8 g
脂質	34.0 g	55.3 g	33.6 g	45.4 g	44.4 g	37.8 g	42.3 g
食塩	8.4 g	6.6 g	8.2 g	8.8 g	8.3 g	8.4 g	9.2 g

献立は都合により、変更になる事があります。

麻婆丼

うどん

老健 ひざし



予定献立表



日付	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）		
朝食	ごはん みそ汁（さつま芋） 白半平の煮付 味付けなめ茸 さくら漬	スナックパン キャベツのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（豆腐） 肉詰めいなりの煮付 べったら漬 昆布豆	黒糖パン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（じゃが芋） ごぼう半平の煮付 のり佃煮 さくら漬		
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳		
昼食	ごはん 肉団子の酢豚風 人参しりしり チンゲン菜の和え物 中華スープ（なると）	ごはん 白身魚の幽庵焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁（もやし）	焼きそば 炒り卵 チンゲン菜のお浸し フルーツヨーグルト 麺×：回鍋肉	ごはん 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁（白菜）	ハヤシライス イカドーナッツフライ グリーンサラダ プリン		
おやつ（DM）	ペアークリームワッフル（オレンジ）	水ようかん（きな粉煎餅）	レモンケーキ（バナナ）	プチシュークリーム（II）	ドーナッツ（キウイ）		
夕食	ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーの煮物 里芋のわさび和え フルーチェ	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 菜花のベーコンソテー マカロニサラダ かき卵汁	ごはん カレーの煮付 茄子の煮物 小松菜の和え物 すまし汁（玉葱）	ごはん チーズ入りキッシュ 蕪の柚子煮 キャベツのごま和え すまし汁（花麴）	ごはん 赤魚の山椒焼き ひじきの煮付 菜花の和え物 みそ汁（えのき）		
職員	エビチリ豆腐	牛肉のオイスター炒め	回鍋肉	赤魚の照り焼き	オムレツ		

エネルギー	1,397kcal	1,422kcal	1,422kcal	1,398kcal	1,416kcal		
たんぱく質	44.6 g	53.1 g	58.5 g	51.0 g	56.2 g		
脂質	36.3 g	49.3 g	42.5 g	57.0 g	43.9 g		
食塩	9.0 g	7.1 g	4.9 g	7.7 g	8.9 g		

献立は都合により、変更になる事があります。

ナポリタン

厚揚げ丼

老健 ひざし