

## （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



| 日付      | 10月1日（木）                                               | 10月2日（金）                                 | 10月3日（土）                                            | 10月4日（日）                                 |
|---------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 朝食      | バタースティック<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>桃缶<br>牛乳                   | ごはん<br>みそ汁（白菜）<br>厚揚げの煮物<br>たくあん漬<br>昆布豆 | ごはん<br>みそ汁（キャベツ）<br>いか団子の煮物<br>のり佃煮<br>さくら漬         | ごはん<br>みそ汁（豆腐）<br>肉詰め稲荷の煮付<br>しば漬<br>金時豆 |
| 10時     |                                                        | 牛乳                                       | ヤクルト                                                | 牛乳                                       |
| 昼食      | ごはん<br>白身魚のおろし煮<br>ピーマンと竹輪の炒め物<br>マカロニサラダ<br>すまし汁（えのき） | 豚丼<br>菜花の和え物<br>みそ汁（大根）                  | ごはん<br>チーズ入りキッシュ<br>チンゲン菜のソテー<br>さつま芋サラダ<br>ミネストローネ | 五目ごはん<br>メバルの塩焼き<br>具だくさん汁               |
| おやつ（DM） | カスタードケーキ（オレンジ）                                         | ドーナツ（おかき）                                | レモンケーキ（きな粉煎餅）                                       | 今川焼（Caウエハース）                             |
| 夕食      | ごはん<br>鶏肉の南部焼<br>大根の煮物<br>みそ汁（里芋）                      | ごはん<br>赤魚の照り焼き<br>もずくの酢の物<br>バナナ         | ごはん<br>豚肉のみそ炒め<br>茄子の煮物<br>グレープゼリー                  | ごはん<br>鶏肉の香草パン粉焼き<br>長芋の柚子煮<br>オレンジ      |
| 職員      | 鶏肉の南部焼                                                 | 魚天                                       | 豚肉のみそ炒め                                             | つくね                                      |
| エネルギー   | 1,427kcal                                              | 1,361kcal                                | 1,406kcal                                           | 1,396kcal                                |
| たんぱく質   | 51.8g                                                  | 61.5g                                    | 51.9g                                               | 60.1g                                    |
| 脂質      | 51.2g                                                  | 40.4g                                    | 42.4g                                               | 41.6g                                    |
| 食塩      | 7.1g                                                   | 6.0g                                     | 7.7g                                                | 7.4g                                     |

献立は都合により、変更になる事があります。

魚天丼

老健 ひざし



# 予定献立表



| 日付      | 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)                                        |
|---------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食      | ごはん<br>みそ汁(白菜)<br>厚揚げの煮物<br>昆布豆<br>胡瓜漬 | パースティック<br>ウィンナー炒め<br>桃缶<br>牛乳                      | ごはん<br>みそ汁(生揚げ)<br>野菜つみれの煮付<br>しそ昆布佃煮<br>たくあん漬 | 黒糖パン<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>パイン缶<br>牛乳               | ごはん<br>みそ汁(キャベツ)<br>がんもの煮付<br>金時豆<br>べったら漬 | ごはん<br>みそ汁(南瓜)<br>いか団子の煮物<br>のり佃煮<br>梅干し              | ごはん<br>みそ汁(大根)<br>白半平の煮付<br>しば漬<br>昆布豆           |
| 10時     | ヤクルト                                   |                                                     | ヤクルト                                           |                                                  | 牛乳                                         | ヤクルト                                                  | 牛乳                                               |
| 昼食      | 山菜そば<br>鰯フライ<br>ヨーグルト<br>麺×:だし巻き卵      | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>茄子のおかか煮<br>オクラの青じそ和え<br>すまし汁(しめじ) | 運動会献立<br>サンドイッチ<br>ビーフシチュー<br>キャベツのマリネ         | ごはん<br>白身魚の煮付<br>里芋の煮物<br>白菜と胡瓜の塩昆布和え<br>みそ汁(茄子) | 回鍋肉丼<br>菜花の和え物<br>中華スープ                    | ごはん<br>鶏肉のバジル焼き<br>大根と角麩の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>すまし汁(わかめ) | ごはん<br>白身魚のごまみそ焼き<br>茄子の煮付<br>ポテトサラダ<br>すまし汁(豆腐) |
| おやつ(DM) | ドームケーキ<br>(キウイ)                        | 上用饅頭<br>(煎餅)                                        | プリン<br>(バナナ)                                   | ドーナツ<br>(きな粉煎餅)                                  | 黒棒名門<br>(オレンジ)                             | 今川焼<br>(スナック)                                         | Caウエハース<br>(II)                                  |
| 夕食      | ごはん<br>豚肉のケチャップ炒め<br>切干大根の煮物<br>メロンゼリー | ごはん<br>豆腐の野菜あんかけ<br>肉じゃが<br>みそ汁(もやし)                | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>みかん缶              | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>すまし汁(えんき)     | ごはん<br>鯖の香味焼き<br>小松菜の卵とし<br>いちごゼリー         | ごはん<br>オムレツのきのこあんかけ<br>長芋の煮物<br>フルーチェ                 | わかめごはん<br>牛肉のスタミナ炒め<br>春雨の酢の物<br>桃缶              |
| 職員      | だし巻き卵                                  | 豆腐の野菜あんかけ                                           | プリン                                            | 鶏肉のマスタード焼き                                       | いちごゼリー                                     | オムレツのきのこあんかけ                                          | チョコババロア                                          |

|       |           |           |           |           |           |           |           |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 1,465kcal | 1,375kcal | 1,411kcal | 1,363kcal | 1,478kcal | 1,357kcal | 1,384kcal |
| たんぱく質 | 60.9g     | 55.0g     | 51.3g     | 53.3g     | 59.5g     | 48.9g     | 48.9g     |
| 脂質    | 41.5g     | 46.0g     | 53.1g     | 47.9g     | 59.9g     | 34.2g     | 46.6g     |
| 食塩    | 7.9g      | 6.9g      | 8.1g      | 6.5g      | 5.9g      | 8.3g      | 6.4g      |

献立は都合により、変更になる事があります。

うどん

天津飯

老健 ひざし



# 予定献立表



| 日付      | 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）                                    |
|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食      | ごはん<br>みそ汁（じゃが芋）<br>厚揚げの煮物<br>たくあん漬<br>黒豆 | スナックパン<br>チキンボールのコンソメ煮<br>フルーツカクテル              | ごはん<br>みそ汁（チンゲン菜）<br>ごぼう半平の煮付<br>金時豆<br>しその実漬 | 黒糖パン<br>ミートボール<br>洋梨缶<br>牛乳                      | ごはん<br>みそ汁（里芋）<br>がんもの煮付<br>昆布豆<br>しば漬   | ごはん<br>みそ汁（油揚げ）<br>金時豆<br>梅干し<br>たくあん漬               | ごはん<br>みそ汁（豆腐）<br>お好み半平の煮付<br>さくら漬<br>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<br>春巻き<br>みそ汁（なめこ）                    | ごはん<br>カレーのマヨ焼き<br>茄子の含め煮<br>チンゲン菜のナムル<br>中華スープ | 味ごはん<br>カレーの煮付<br>豚汁                          | ごはん<br>白身魚の生姜焼き<br>小松菜の煮浸し<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（玉葱） | ナポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>麺×：オムレツ | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>高野豆腐の煮付<br>もずくと胡瓜の酢の物<br>みそ汁（さつま芋） | ごはん<br>ミートローフ<br>カリフラワーの和え物<br>コーンスープ        |
| おやつ（DM） | プチシュー（Ⅱ）                                  | プチケーキ（Ⅱ）                                        | ココアワッフル（おかき）                                  | いちごクレープ（Ⅱ）                                       | バナナカステラ（バナナ）                             | バームクーヘン（Ⅱ）                                           | たい焼き（Caウエハース）                                |
| 夕食      | ごはん<br>メバルの山椒焼き<br>さつま芋サラダ<br>キウイフルーツ     | ごはん<br>豚肉の中華炒め<br>南瓜の煮物<br>みそ汁（大根）              | ごはん<br>豆腐のとろみ煮<br>ピーマンと豚肉のみそ炒め<br>バナナ         | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>じゃが芋の煮物<br>すまし汁（豆腐）            | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>菜花のお浸し<br>フルーチェ     | ごはん<br>カレーの塩麴焼き<br>大豆の五目煮<br>パイン缶                    | ごはん<br>牛肉の焼き肉風炒め<br>ひじきの煮付<br>オレンジ           |
| 職員      | 杏仁豆腐                                      | 豚肉の中華炒め                                         | 豆腐のとろみ煮                                       | 鶏肉の香味焼き                                          | オムレツ                                     | カレーの塩麴焼き                                             | フルーツカクテル                                     |

|       |           |           |           |           |           |           |           |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 1,426kcal | 1,410kcal | 1,365kcal | 1,415kcal | 1,385kcal | 1,415kcal | 1,412kcal |
| たんぱく質 | 53.3 g    | 54.3 g    | 67.8 g    | 56.0 g    | 56.3 g    | 53.1 g    | 55.9 g    |
| 脂質    | 48.7 g    | 52.7 g    | 33.1 g    | 53.7 g    | 45.3 g    | 44.0 g    | 44.6 g    |
| 食塩    | 5.2 g     | 7.5 g     | 8.1 g     | 6.3 g     | 7.2 g     | 7.1 g     | 6.4 g     |

献立は都合により、変更になる事があります。

中華飯

焼うどん

老健 ひざし



# 予定献立表



| 日付      | 10月19日（月）                                    | 10月20日（火）                             | 10月21日（水）                                  | 10月22日（木）                                 | 10月23日（金）                                              | 10月24日（土）                                              | 10月25日（日）                                    |
|---------|----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食      | ごはん<br>みそ汁（しめじ）<br>海老団子の煮物<br>昆布豆<br>しば漬     | パースティック<br>ミートボールのトマト煮<br>みかん缶<br>牛乳  | ごはん<br>みそ汁（油揚げ）<br>チキンボールの煮物<br>昆布豆<br>梅干し | 黒糖パン<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>フルーツカクテル<br>牛乳    | ごはん<br>みそ汁（キャベツ）<br>半平の煮付<br>しその実漬<br>金時豆              | ごはん<br>みそ汁（南瓜）<br>ほうれん草の煮浸し<br>のり佃煮<br>さくら漬            | ごはん<br>みそ汁（茄子）<br>いか団子の煮物<br>しば漬<br>昆布豆      |
| 10時     | ヤクルト                                         |                                       | ヤクルト                                       |                                           | 牛乳                                                     | ヤクルト                                                   | 牛乳                                           |
| 昼食      | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>肉じゃが<br>オクラのおかか和え<br>みそ汁（大根） | 三色丼<br>ほうれん草ナムル<br>中華スープ              | 誕生日献立<br>ちらし寿司<br>チンゲン菜の和え物<br>茶碗蒸し        | 焼きそば<br>玉葱とわかめの和え物<br>ヨーグルト<br>麺×：白身魚のフライ | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーの塩炒め<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁（白菜） | ごはん<br>カレーのカレームニエル<br>ジャーマンポテト<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>味噌カツ<br>大根の煮物<br>菜花の和え物<br>すまし汁（かまぼこ） |
| おやつ（DM） | ドーナツ（煎餅）                                     | マロンクリームワッフル（オレンジ）                     | ショコラケーキ（II）                                | ドームケーキ（バナナ）                               | 最中（スナック）                                               | 黒棒名門（キウイ）                                              | バームクーヘン（II）                                  |
| 夕食      | ごはん<br>鶏肉の香草パン粉焼き<br>もやしとあげの煮物<br>レモンゼリー     | ごはん<br>白身魚のマヨ焼き<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁（茄子） | ごはん<br>豚肉の辛み炒め<br>里芋の煮物<br>キウイ             | ごはん<br>メバルの塩焼き<br>炒り豆腐<br>桃缶              | ごはん<br>卵の千種焼き<br>高野豆腐の煮物<br>ストロベリーゼリー                  | ごはん<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>パイン缶                          | わかめごはん<br>チリ豆腐<br>茄子の炒め煮<br>バナナ              |
| 職員      | 鶏肉の香草パン粉焼き                                   | プリン                                   | ショコラケーキ                                    | 白身魚のフライ                                   | 卵の千種焼き                                                 | 青椒肉絲                                                   | ヨーグルト                                        |

|       |           |           |           |           |           |           |           |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 1,378kcal | 1,388kcal | 1,406kcal | 1,420kcal | 1,408kcal | 1,380kcal | 1,355kcal |
| たんぱく質 | 57.4 g    | 52.0 g    | 60.6 g    | 58.8 g    | 58.6 g    | 42.6 g    | 56.0 g    |
| 脂質    | 43.0 g    | 56.0 g    | 38.2 g    | 44.4 g    | 44.8 g    | 48.8 g    | 37.0 g    |
| 食塩    | 5.8 g     | 5.6 g     | 7.9 g     | 5.5 g     | 6.2 g     | 7.1 g     | 7.5 g     |

献立は都合により、変更になる事があります。

麻婆丼

にゅう麺

老健 ひざし



# 予定献立表



| 日付      | 10月26日（月）                                 | 10月27日（火）                                | 10月28日（水）                                   | 10月29日（木）                                                | 10月30日（金）                                   | 10月31日（土）                                                |
|---------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝食      | ごはん<br>みそ汁（さつま芋）<br>白半平の煮付<br>白花豆<br>さくら漬 | スナックパン<br>キャベツのコンソメ煮<br>桃缶<br>牛乳         | ごはん<br>みそ汁（大根）<br>肉詰め稲荷の煮付<br>べったら漬<br>昆布豆  | 黒糖パン<br>ウインナー炒め<br>洋梨缶<br>牛乳                             | ごはん<br>みそ汁（じゃが芋）<br>ごぼう半平の煮付<br>昆布豆<br>さくら漬 | ごはん<br>みそ汁（玉葱）<br>切干大根の煮物<br>梅干し<br>金時豆                  |
| 10時     | ヤクルト                                      |                                          | ヤクルト                                        |                                                          | 牛乳                                          | ヤクルト                                                     |
| 昼食      | ごはん<br>肉団子の中華煮<br>人参しりしり<br>中華スープ         | 郷土食献立：山梨県<br>甘納豆の赤飯<br>ほうとう風汁<br>グレープゼリー | 味噌煮込みうどん<br>だし巻き卵<br>フルーツヨーグルト<br>麺×：豚肉の炒め物 | ごはん・納豆<br>豚肉のケチャップ炒め<br>じゃが芋の煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁（白菜） | 南瓜カレー<br>グリーンサラダ<br>パンプキンプリン                | ごはん<br>白身魚のパン粉焼き<br>ほうれん草のソテー<br>さつま芋のピーナッツ和え<br>ミネストローネ |
| おやつ（DM） | カスタードケーキ（オレンジ）                            | どら焼き（きな粉煎餅）                              | レモンケーキ（キウイ）                                 | プチケーキ（II）                                                | Caウエハース（II）                                 | 水ようかん（おかき）                                               |
| 夕食      | ごはん<br>鯖の西京焼き<br>ブロッコリーの煮物<br>フルーチェ       | ごはん<br>豆腐のきのこあんかけ<br>菜花のソテー<br>かきたま汁     | ごはん<br>カレイの煮付<br>小松菜の胡麻和え<br>バナナ            | ごはん<br>チーズ入りキッシュ<br>大根サラダ<br>すまし汁（花麴）                    | ごはん<br>赤魚の山椒焼き<br>ひじきの煮付<br>桃缶              | ごはん<br>牛すき煮<br>キャベツの胡麻和え<br>フルーチェ                        |
| 職員      | 鯖の西京焼き                                    | 豆腐のきのこあんかけ                               | エビ焼売                                        | チーズ入りキッシュ                                                | オムレツ                                        | 牛すき煮                                                     |
| エネルギー   | 1,373kcal                                 | 1,388kcal                                | 1,380kcal                                   | 1,424kcal                                                | 1,385kcal                                   | 1,348kcal                                                |
| たんぱく質   | 50.6 g                                    | 46.6 g                                   | 52.9 g                                      | 54.2 g                                                   | 51.0 g                                      | 51.0 g                                                   |
| 脂質      | 39.9 g                                    | 39.0 g                                   | 44.8 g                                      | 57.5 g                                                   | 48.9 g                                      | 33.3 g                                                   |
| 食塩      | 6.9 g                                     | 6.3 g                                    | 8.6 g                                       | 8.0 g                                                    | 6.3 g                                       | 6.9 g                                                    |

献立は都合により、変更になる事があります。

あんかけスパ

豚丼

老健 ひざし