

10 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

					10 月 1 日 木	10 月 2 日 金	10 月 3 日 土
朝食					ご飯 味噌汁・ふりかけ 豚肉とかぶの煮物 青菜の和え物 牛乳 フルーツ	パン コーンスープ・ジャム 目玉焼き 人参とツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げと野菜の炒め煮 揚げ茄子の生姜和え ヨーグルト フルーツ
昼食					ご飯 和風ハンバーグ きのこのソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鰯の蒲焼き もやしとベーコンの炒め物 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 白身魚のバター醤油 冬瓜の海老あんかけ 青菜のドレ和え 清汁 フルーツ
間食					りんご蒸しパン	あんみつ	のり塩おかき
夕食					ご飯 魚のみりん漬け焼き 五目豆 白菜のゆかり和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 半片の煮物 青菜のわさび和え 清汁 漬物	ご飯 鶏すき風 ごぼうの甘辛炒め カリフラワーの胡麻和え 味噌汁 佃煮
熱量					1555 kcal	1518 kcal	1473 kcal
蛋白					60 g	57.3 g	54 g
塩分					8 g	8.3 g	8.2 g
	10 月 4 日 日	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
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 かぶのそぼろ煮 菜の花の和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 高野豆腐の卵とじ オクラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ がんもと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 青菜の和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ポイルウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 さつま揚げと冬瓜の煮物 青菜のドレ和え ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 クリームシチュー ツナのソテー ビーンズサラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉のマスタード焼き 大根の土佐煮 アスパラの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 フライ盛り合わせ 青菜の煮浸し 青じそ風味サラダ 味噌汁 フルーツ	焼きちゃんぽん シュウマイ スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鰯の塩焼き 切干の白だし風味 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 白身魚の五目あんかけ 海老団子の含め煮 オクラのわさび和え 清汁 フルーツ
間食	パンゼリー	ドーナツ	厚切りチョコバウム	牛乳寒天	たい焼き(カスタード)	ピーチゼリー	ロールケーキ
夕食	ご飯 ほっけの生姜風味焼き ひじき煮 柚子香和え 味噌汁 煮豆	ご飯 白身魚のごま味噌焼き 車麩の煮物 青菜のなめ茸和え 清汁 漬物	ご飯 鶏のさっぱり煮 春菊とじゃこの炒め物 いんげんの辛子マヨ和え 清汁 漬物	ご飯 ブリのにんにく醤油焼き 南瓜の甘煮 白菜しその実和え 味噌汁 佃煮	ご飯 たらの中華蒸し 金平ごぼう かぶサラダ 清汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソース 茄子の甘辛味噌炒め 白菜の和え物 清汁 漬物	ご飯 麻婆豆腐 蓮根のおかか炒め 青菜の梅風味和え スープ 漬物
熱量	1574 kcal	1579 kcal	1519 kcal	1498 kcal	1522 kcal	1518 kcal	1522 kcal
蛋白	59.2 g	59.7 g	48.6 g	47.7 g	56.6 g	56.2 g	54.8 g
塩分	7.9 g	8.3 g	8.2 g	8.4 g	8.2 g	8.3 g	8.2 g
	10 月 11 日 日	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
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 鶏肉とかぶの煮物 いんげんの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 野菜と竹輪の炒め アスパラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 青菜の和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ いんげんの塩昆布和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ かぶのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子の煮物 青菜とハムの和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 赤魚のおろし煮 あさりのバター醤油炒め 塩昆布和え 清汁 フルーツ	オムライス デミソース マカロニソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉とにらの炒め物 冬瓜の煮物 春雨和え 味噌汁 フルーツ	～ご当地メニュー 山梨県～ ほうとう風うどん 枝豆ふくら揚げ かぶの柚子和え 黒蜜きなこムース	ご飯 白身魚のタルタル焼き キャベツの塩炒め アスパラの生姜和え 清汁 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 里芋の煮っころかし 青菜のピーナツ和え 清汁 フルーツ	ご飯 ブリの煮付け ビーフソテー キャベツのドレ和え 味噌汁 フルーツ
間食	ミニエクレア	ブルーチェ(いちご)	栗ようかん	葛まんじゅう(柚子)	マドレーヌ	コーヒゼリー	杏仁豆腐
夕食	ご飯 豚肉の(わ)焼き さつま芋レモン煮 もやしのお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの葱味噌焼き 大根の金平 青菜とカニカマの辛子 and 和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の照り焼き 厚揚げの七味炒め キャベツの磯和え 清汁 漬物	ご飯 魚の利休焼き ひじきと大豆の煮物 紅あずまのサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉のキムチ炒め 蓮根のたらこバター 青菜のボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 筍の煮物 マヨサラダ 味噌汁 煮豆	ご飯 五目卵焼き 刻み昆布の煮物 もやしのゆかり和え 清汁 漬物
熱量	1548 kcal	1505 kcal	1482 kcal	1589 kcal	1589 kcal	1482 kcal	1506 kcal
蛋白	57.6 g	51.1 g	53.8 g	51.4 g	54.6 g	51.3 g	52.1 g
塩分	7.9 g	8.4 g	8.3 g	8.4 g	8.2 g	8.3 g	8.1 g
	10 月 18 日 日	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
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 竹輪と野菜の含め煮 じゃが芋のドレ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ウインナーと青菜のソテー ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げと野菜の炒め煮 かぶとしらす和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 炒り豆腐 蒸し鶏の生姜和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム 目玉焼き 人参とツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 青菜の磯和え ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうのピリ辛炒め いんげんのわさび和え 清汁 フルーツ	ご飯 カレイの漬け焼き 青菜の煮浸し 梅おかか和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 つくねの大葉巻き さつま芋の煮物 白菜サラダ 味噌汁 フルーツ	スパゲティミートソース ビーンズサラダ スープ フルーツ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 里芋の味噌煮 キャベツの和え物 清汁 フルーツ	◆秋の味覚御膳◆ きのこご飯 白身魚天ぷら 柚子おろし かぶとさつま揚げの煮物 春菊の胡麻和え 赤だし・フルーツ	ご飯 鰯の南蛮漬け 青菜と筍の旨煮 白和え 清汁 フルーツ
間食	さつま芋蒸しパン	和のパンケーキ	青りんごゼリー	♡今月のスペシャルおやつ♡	水ようかん	マスカットゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 たらの甘酢あんかけ うの花 青菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み 切干大根の炒り煮 キャベツのしその実和え 清汁 漬物	ご飯 白身魚の葱だれ 南瓜の枝豆あんかけ 青菜のなめ茸和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の幽庵焼き はんぺんの煮物 アスパラのマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の甘辛たれ焼き 車麩の煮物 海藻サラダ 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 白菜の煮浸し もやしのボン酢和え 清汁 漬物	ご飯 おでん いんげんのピーナツ和え 味噌汁 漬物
熱量	1572 kcal	1517 kcal	1485 kcal	1477 kcal	1538 kcal	1553 kcal	1489 kcal
蛋白	57.4 g	56.5 g	50.7 g	49.2 g	59.2 g	57.3 g	58.3 g
塩分	8.2 g	8.2 g	8.4 g	8.3 g	8 g	8.4 g	8.5 g
	10 月 25 日 日	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	ご飯 味噌汁・納豆 かぶのそぼろ煮 あさりの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 高野豆腐の卵とじ ハムのドレ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ がんもと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 肉じゃが アスパラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ポイルウインナー いんげんのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げとかぶの煮物 ビーンズサラダ ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 鶏肉の香草焼き ごぼうの味噌炒め キャベツのドレ和え 清汁 フルーツ	カレーライス 漬物 アスパラのサラダ スープ フルーツ	ご飯 鰯の味噌煮 刻み昆布とさつま芋の煮物 かぶの甘酢生姜和え 清汁 フルーツ	塩ラーメン 春巻き 杏仁フルーツ	ご飯 肉団子のクリーム煮 ガーリックソテー ドレッシングサラダ スープ フルーツ	ご飯 茄子と鶏肉の中華煮 海老シューマイ 青菜のお浸し スープ フルーツ	ご飯 たらのピカタ 白菜の煮浸し 蓮根サラダ 味噌汁 フルーツ
間食	プリン	ドームケーキ(チョコ)	今川焼(カスタード)	芋ようかん	ブルーチェ(ピーチ)	クリームコンフェ	★ハロウィン★ パンパキンパバロア
夕食	ご飯 カレイの煮付け 大根の海老あんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 佃煮	ご飯 白身魚のきのこソース 真砂炒め 青菜のわさび和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の和風ムニエル 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁 煮豆	ご飯 赤魚の白醤油漬け 豆腐の豆乳煮 大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 魚の柚子味噌焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜のなめ茸和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根の煮物 わかめの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 じゃが芋の青のり炒め オクラの和え物 清汁 漬物
熱量	1545 kcal	1573 kcal	1493 kcal	1530 kcal	1517 kcal	1589 kcal	1533 kcal
蛋白	60 g	54.9 g	54.8 g	53.4 g	53.4 g	55 g	53.9 g
塩分	8.2 g	8.2 g	8.4 g	8.4 g	8.2 g	8.4 g	8.3 g

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。