

2025/10/27 12:45  
1 / 1

### 【常食1800】

| 11月 8日(土)        |                                                                                                                                             |         |      | 11月 9日(日)                                                     |         |      |                                                                   | 11月10日(月) |      |                                                            |         | 11月11日(火) |                                                                         |         |                                                           | 11月12日(水)                                                    |                                                              |         |                                                                    | 11月13日(木) |                                                                             |         |                                                                | 11月14日(金) |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|---------------------------------------------------------------|---------|------|-------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| 朝                | 御飯(180g)<br>味噌汁(インゲン・人参)<br>魚のかつお煮(イワシ)<br>玉葱のソテー<br>のりの佃煮<br>牛乳200                                                                         |         |      | 御飯(180g)<br>味噌汁(ナス・玉葱)<br>納豆<br>付 ねぎ<br>野菜炒め<br>鯛味噌<br>牛乳200  |         |      | 御飯(180g)<br>味噌汁(ホウレン草・庄内葱)<br>つみれのおろし煮<br>なすの和え物<br>ふりかけ<br>牛乳200 |           |      | 御飯(180g)<br>味噌汁(玉葱・インゲン)<br>温泉卵<br>キャベツの炒め<br>梅干し<br>牛乳200 |         |           | 御飯(180g)<br>味噌汁(ナス・万能葱)<br>豆腐シューマイ<br>小松菜のお浸し<br>味付けのり<br>牛乳200         |         |                                                           | 御飯(180g)<br>味噌汁(キャベツ・麴)<br>たまご焼き<br>わかめのサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳200 |                                                              |         | A                                                                  |           | B                                                                           |         |                                                                |           |  |  |  |
|                  |                                                                                                                                             |         |      |                                                               |         |      |                                                                   |           |      |                                                            |         |           |                                                                         |         |                                                           |                                                              |                                                              |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜)<br>豆乳カンモの煮物<br>インゲンのおかか<br>和え<br>五目煮豆<br>牛乳200 |           | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜)<br>豆乳カンモの煮物<br>インゲンのおかか<br>和え<br>五目煮豆<br>牛乳200          |         |                                                                |           |  |  |  |
| 昼                | 御飯(180g)<br>鶏肉の粒マスタードソース<br>ほうれん草サラダ<br>ブルーベリーゼリー                                                                                           |         |      | 御飯(180g)<br>魚の葱味噌焼き(アジ)<br>生姜和え<br>ヨーグルト和え                    |         |      | 御飯(180g)<br>豚肉と玉葱の卵炒め<br>大根・胡瓜の酢の物<br>フルーツ・バナナ                    |           |      | 御飯(180g)<br>魚のピカタ(タラ)<br>モヤシとキュウリのゴマ酢和え<br>ぶどうゼリー          |         |           | A                                                                       |         | B                                                         |                                                              | A                                                            |         | B                                                                  |           | A                                                                           |         | B                                                              |           |  |  |  |
|                  |                                                                                                                                             |         |      |                                                               |         |      |                                                                   |           |      |                                                            |         |           | 御飯(180g)<br>フラウンチュー<br>くるみ和え<br>フルーツ・パインアップル                            |         | わかめ御飯<br>ひつつみ汁<br>くるみ和え<br>フルーツ・パインアップル                   |                                                              | 御飯(180g)<br>松風焼<br>白菜のお浸し<br>フルーツ・オレンジ                       |         | 味噌ラーメン<br>・<br>白菜のお浸し<br>フルーツ・オレンジ                                 |           | 御飯(180g)<br>魚の漬け焼(フリ)<br>モヤシのナムル<br>フルーツ・バナナ                                |         | ピザトースト<br>・<br>モヤシのナムル<br>ショア                                  |           |  |  |  |
| 夕                | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・長葱)<br>魚の塩焼(サバ)<br>すき昆布の煮物<br>アスパラサラダ                                                                                    |         |      | 御飯(180g)<br>すまし汁(豆腐・ミツハ)<br>鶏肉の塩ダレ焼き<br>ビーフン炒め<br>モスクとオクラの酢の物 |         |      | 御飯(180g)<br>味噌汁(インゲン・長葱)<br>魚のミリン漬焼(フリ)<br>小松菜の炒め煮<br>南瓜のサラダ      |           |      | 御飯(180g)<br>味噌汁(小松菜)<br>鶏肉のくわ焼<br>ヘンネのソテー<br>人参のフレンチサラダ    |         |           | A                                                                       |         | B                                                         |                                                              | A                                                            |         | B                                                                  |           | A                                                                           |         | B                                                              |           |  |  |  |
|                  |                                                                                                                                             |         |      |                                                               |         |      |                                                                   |           |      |                                                            |         |           | 御飯(180g)<br>味噌汁(白菜・インゲン)<br>魚のチーズ・パン粉<br>焼き(タラ)<br>大根の炒め煮<br>ブロッコリーのサラダ |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(白菜・インゲン)<br>海鮮八宝菜<br>大根の炒め煮<br>ブロッコリーのサラダ |                                                              | 御飯(180g)<br>すまし汁(ハンペン・長ねぎ)<br>魚の塩麴焼(サバ)<br>きんぴらごぼう<br>ホトトサラダ |         | 御飯(180g)<br>すまし汁(ハンペン・長ねぎ)<br>すき焼き風煮<br>きんぴらごぼう<br>ホトトサラダ          |           | 御飯(180g)<br>味噌汁(白菜・万能葱)<br>チキンソテーおろし<br>ソース<br>野菜炒め<br>カリフラワーのオーロラ<br>ソースかけ |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(白菜・万能葱)<br>おでん<br>野菜炒め<br>カリフラワーのオーロラ<br>ソースかけ |           |  |  |  |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal                                                                                                                                        | 1722.3  | kcal | kcal                                                          | 1745.2  | kcal | kcal                                                              | 1784.53   | kcal | kcal                                                       | 1736.95 | kcal      | kcal                                                                    | 1733.04 | 1718.05                                                   | kcal                                                         | kcal                                                         | 1743.96 | 1723.56                                                            | kcal      | kcal                                                                        | 1748.39 | 1690.8                                                         | kcal      |  |  |  |
|                  | 水分                                                                                                                                          | 1064.91 | g    | 水分                                                            | 1116.05 | g    | 水分                                                                | 1152.91   | g    | 水分                                                         | 1081.82 | g         | 水分                                                                      | 1205.04 | 1263.62                                                   | g                                                            | 水分                                                           | 1148.25 | 1292.36                                                            | g         | 水分                                                                          | 1129.17 | 1105.67                                                        | g         |  |  |  |
|                  | 蛋白質                                                                                                                                         | 73.4    | g    | 蛋白質                                                           | 73.31   | g    | 蛋白質                                                               | 70.05     | g    | 蛋白質                                                        | 70.97   | g         | 蛋白質                                                                     | 67.52   | 67.77                                                     | g                                                            | 蛋白質                                                          | 70.44   | 66.93                                                              | g         | 蛋白質                                                                         | 68.75   | 68.4                                                           | g         |  |  |  |
|                  | 脂質                                                                                                                                          | 50.91   | g    | 脂質                                                            | 45.84   | g    | 脂質                                                                | 52.87     | g    | 脂質                                                         | 45.92   | g         | 脂質                                                                      | 46.51   | 38.59                                                     | g                                                            | 脂質                                                           | 52.55   | 48.76                                                              | g         | 脂質                                                                          | 52.46   | 54.57                                                          | g         |  |  |  |
|                  | 食塩相当                                                                                                                                        | 7.02    | g    | 食塩相当                                                          | 6.78    | g    | 食塩相当                                                              | 6.96      | g    | 食塩相当                                                       | 7.04    | g         | 食塩相当                                                                    | 6.71    | 7.49                                                      | g                                                            | 食塩相当                                                         | 6.53    | 7.43                                                               | g         | 食塩相当                                                                        | 6.25    | 7.45                                                           | g         |  |  |  |
| 備考               | 都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。<br>特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。<br>なお、食種によっては選択できない場合がございます。<br>安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。 |         |      |                                                               |         |      |                                                                   |           |      |                                                            |         |           |                                                                         |         |                                                           |                                                              |                                                              |         |                                                                    |           |                                                                             |         |                                                                |           |  |  |  |