



* 10月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年10月 1日~2024年10月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	10月 1日 (火)	10月 2日 (水)	10月 3日 (木)	10月 4日 (金)	10月 5日 (土)	10月 6日 (日)	10月 7日 (月)
朝	ごはん	ごはん	2色パン	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん
食	ほうれんほうとあげのみそ汁 あつやきたまご(あおのり) なのはなおかか和え やさいジュース	ちんげん菜とえのきのみそ汁 さけのしおやき はくさいめかぶ和え ぎゅうにゅう	もやしスープ あらびきステーキ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	たまねぎとふのみそ汁 ねぎなっとう あじつきにくだんご ほうれん草からし和え ぎゅうにゅう	だいこんばとえのきのみそ汁 やまと煮缶 だいこんうめしらす和え ぎゅうにゅう	ちんげん菜とわかめのスープ オムレツ マリネ ていしぼうにゅう	キャベツとニラのみそ汁 ブリ大根/非常食 ほうれん草おかか和え のりつくだに ぎゅうにゅう
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ナポリタン	ごはん
食	とん汁 さばカレーしょうゆ焼き はるさめとひき肉の炒め	たまごとみつばのみそ汁 ポークこうそう焼き きりぼしだいこんザーサイサラダ	とうふときぬさやのみそ汁 かわいいパン粉焼き シーだいこん煮	たまごとこまつなのスープ ひじき入りハンバーグ キャベツサラダ	とうふとあさつきのスープ さばあまずあんかけ チンジャオロース	やさいサラダ あわせるゼリー	まいたけのおすいもの ピーマンにくづめ すきこんぶ煮
夕	チキンピラフ	ごはん	ごはん	たけのこごはん	ポークハヤシ	ごはん	ごはん
食	とうふとあさつきのスープ チキンマーマレード焼き ブロッコリーとエビのサラダ	はくさいとわかめスープ メンチカツ こまつなしおこうじ和え	きのこスープ すぶたふう ちゅうかくらげ	はくさいとしめじのみそ汁 さけのしおやき さつま芋のもの	インゲンツナサラダ コーヒーゼリー	なめこ汁 ぶりのてり焼き こまつなとぶた肉の炒め	ザーサイスープ チキンなんばん風 はるさめサラダ
合	1食* -2010kcal 蛋白質 80.7g	1食* -2014kcal 蛋白質 69.0g	1食* -2004kcal 蛋白質 76.6g	1食* -2015kcal 蛋白質 86.4g	1食* -2096kcal 蛋白質 78.2g	1食* -2006kcal 蛋白質 75.0g	1食* -2003kcal 蛋白質 76.4g
計	脂質 56.6g 炭水 273.9g 鉄 10.5mg 食塩 11.7g	脂質 57.4g 炭水 291.5g 鉄 8.1mg 食塩 9.9g	脂質 47.4g 炭水 300.4g 鉄 8.2mg 食塩 8.3g	脂質 52.4g 炭水 278.7g 鉄 11.3mg 食塩 9.4g	脂質 60.5g 炭水 287.9g 鉄 11.1mg 食塩 7.8g	脂質 61.1g 炭水 274.9g 鉄 9.7mg 食塩 8.3g	脂質 52.2g 炭水 282.8g 鉄 13.2mg 食塩 10.8g

* 10月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年10月 8日~2024年10月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	10月 8日 (火)	10月 9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)	10月14日 (月)
朝食	ごはん たまねぎとあげのみそ汁 しらすなっとう ささかま煮 こまつないそ和え やさいジュース	ごはん だいこんときぬさやのみそ汁 えだまめ入りあつやきたまご はくさいしょうが和え ぎゅうにゅう	アップル ワカメスープ あつきりベーコン スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん はくさいとしめじのみそ汁 さつまあげ煮 きゅうりすの物 たらこ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ さけかん こまつなおかか和え ふりかけ ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ ミニチキン (レモンハーブ) ブロッコリーサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 とうふハンバーグ カニ風味サラダ ぎゅうにゅう
昼食	ごはん エビボールすいもの ほっけねぎみそ焼き にくやさい炒め	ごはん だいこんばとあつあげのみそ汁 チキンゆずこしょう焼き きんぴらごぼう	ごはん とうふとニラのみそ汁 さけのピリからてり焼き だいこんサラダ	ごはん ほうれんほうとなめこのみそ汁 かれいしちみ焼き ぎゅう肉オイスター炒め	ごはん かに玉スープ あじやさいソース とうふサラダ	えびてんそば だいこんといかのすのもの まっチャババロア	ごはん チンゲン菜とえのきのスープ さけなんばん漬け マーボーとうふ
夕食	ちゅうかどん わかめとふのみそ汁 きりぼしだいこんのいため煮 なのはなしおこんぶ和え	ごはん ポトフ ミートローフ カリフラワーカレーマヨサラダ	ごはん たまごとねぎのみそ汁 ポークしょうが焼き こんさい煮	シーフードカレー コールスローサラダ やきプリン	ごはん もやしときぬさやのみそ汁 ぶたにくきのこソース チンゲン菜しおこうじ和え	ごはん さつま芋とたまねぎのみそ汁 チキンヨーグルトみそ焼き ごぼうサラダ	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 エビよせフライ&ナゲット きりぼしだいこんワサビマヨ和え
合計	エネルギー-2005kcal 蛋白質 75.0g 脂質 51.4g 炭水 289.0g 鉄 10.5mg 食塩 11.1g	エネルギー-2007kcal 蛋白質 71.6g 脂質 54.2g 炭水 288.8g 鉄 9.4mg 食塩 9.2g	エネルギー-2024kcal 蛋白質 80.4g 脂質 72.2g 炭水 247.6g 鉄 8.6mg 食塩 10.5g	エネルギー-1983kcal 蛋白質 88.3g 脂質 35.4g 炭水 307.7g 鉄 10.3mg 食塩 12.2g	エネルギー-1985kcal 蛋白質 81.3g 脂質 44.7g 炭水 296.6g 鉄 10.6mg 食塩 7.5g	エネルギー-1974kcal 蛋白質 82.2g 脂質 66.1g 炭水 247.8g 鉄 9.0mg 食塩 11.2g	エネルギー-1938kcal 蛋白質 70.8g 脂質 47.5g 炭水 289.7g 鉄 9.8mg 食塩 8.9g

* 10月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年10月15日~2024年10月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)	10月21日 (月)
朝食	ごはん とうふとしいたけのみそ汁 オクラなっとう ミニチキン (しょうゆ) なのはなからし和え やさいジュース	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 かに玉オムレツ はくさいめかぶ和え ぎゅうにゅう	クロワッサン オニオンスープ スクランブルエッグ マリネ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 さけのしおやき こまつなわさび和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなところやとうふのみそ汁 さばてり焼き キャベツしらす和え しば漬け ぎゅうにゅう	しょくパン コンソメスープ ハッシュドポテト マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれん草とふのみそ汁 ねぎなっとう にくしゅうまい キャベツワカメ浸し ぎゅうにゅう
昼食	カレーピラフ たまごスープ デミハンバーグ アスパラガスサラダ	ごはん きのこスープ ポークハニーマスタード焼き ペペロンチーノ風炒め	ごはん とうふとふのみそ汁 チキンおうごん焼き マーボーはるさめ	ごはん じゃが芋とだいこんのみそ汁 かれのいさらさ焼き ぶた肉とはくさいの炒め	ごはん チンゲン菜とあげのみそ汁 あかうおあまずあんかけ アスパラとレンコンのサラダ	やきそば かいせんギョーザ あおりんごゼリー	ごはん さと芋とだいこんのみそ汁 さけのしおこうじやき アスパラしお炒め
夕食	ごはん はくさいとわかめのみそ汁 たらのピカタ はるさめかいせん炒め	☆やきにく風井 ★とりそぼろ井 もやしところやとうふのみそ汁 キャベツおかか和え きゅうり漬け	ごはん ワンタンスープ エビマヨ&イカマヨ もやしナムル	チキンカレー だいこんサラダ ストロベリームース	ごはん たまごスープ チキンピカタ ビーンズサラダ	ごはん とうふとなめこのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き きりぼしだいこんのいため煮	ごはん エビボールスープ チキンピザソース焼き はくさいとりんごのサラダ
合計	1114kcal 蛋白質 88.9g 脂質 48.5g 炭水 287.6g 鉄 12.5mg 食塩 13.2g	1134kcal 蛋白質 71.7g 脂質 43.1g 炭水 275.6g 鉄 9.3mg 食塩 7.7g	1136kcal 蛋白質 71.8g 脂質 70.4g 炭水 266.0g 鉄 8.5mg 食塩 9.0g	1116kcal 蛋白質 74.0g 脂質 55.7g 炭水 284.1g 鉄 9.2mg 食塩 10.6g	1104kcal 蛋白質 87.4g 脂質 46.2g 炭水 293.6g 鉄 9.5mg 食塩 8.5g	1171kcal 蛋白質 66.7g 脂質 59.5g 炭水 299.3g 鉄 9.5mg 食塩 14.1g	1102kcal 蛋白質 80.1g 脂質 55.2g 炭水 279.7g 鉄 8.9mg 食塩 7.3g

* 10月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年10月22日～2024年10月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)
朝	ごはん	ごはん	アベックロール	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん
食	キャベツとこうやとうふのみそ汁 あじつきにくだんご なのはななめたけ和え やさいジュース	だいこんとあつあげのみそ汁 ささかま煮 チンゲン菜うめおかか和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ワカメスープ ミニハンバーグ スパサラダ ていしぼうにゅう	とうふとふのみそ汁 ミニチキン (みそたれ) ブロッコリーしらす和え ぎゅうにゅう	だいこんとだいこんばのみそ汁 れんこんとひき肉のてりやき こまつなひじき和え ぎゅうにゅう	こまつなのスープ スクランブルエッグ マリネ ていしぼうにゅう	だいこんばとこうやとうふのみそ さつまあげ煮 白菜つがるづけ和え のりつくだに ぎゅうにゅう
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	♪ しゅうかくさい ♪	ミキソカツ丼 (ソース)	ごはん
食	はくさいスープ ポークみそガーリック焼き かいせんはるさめサラダ	たまごスープ やきギョーザ インゲンとちくわのサラダ	もやしときぬさやのみそ汁 とりから揚げ とうふサラダ	チンゲン菜のスープ かれないのカレー風味ムニエル なのはなとぶた肉の炒め		はくさいとあげのみそ汁 きりぼしだいこんザーサイサラダ しば漬	とうふのおすいもの さばごまみそ焼き ぜんまい炒め煮
夕	ポークカレー	バターライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	とうふとほうれん草のスープ たらのチリソース だいこんとむしどりのサラダ	じゃが芋となめこのみそ汁 さけのてり焼き ふきのにつけ	クリームシチュー ポークこうそう焼き ごぼうサラダ	ほうれん草とベーコンスープ しろみさかなトマトソース焼き コールスローサラダ	たまごともやしのスープ ポーク野菜ソース アスパラとイカのサラダ	ワントンスープ タンドリーチキン やさいしお炒め
合	エネルギー 2085kcal 蛋白質 72.9g	エネルギー 1997kcal 蛋白質 73.1g	エネルギー 2002kcal 蛋白質 86.7g	エネルギー 2081kcal 蛋白質 83.5g	エネルギー 1101kcal 蛋白質 41.0g	エネルギー 2003kcal 蛋白質 73.8g	エネルギー 1982kcal 蛋白質 79.4g
計	脂質 54.2g 炭水 306.0g	脂質 38.3g 炭水 319.3g	脂質 66.0g 炭水 245.8g	脂質 61.7g 炭水 278.8g	脂質 20.3g 炭水 178.7g	脂質 57.6g 炭水 284.9g	脂質 62.2g 炭水 259.5g
	鉄 9.0mg 食塩 10.3g	鉄 10.1mg 食塩 10.9g	鉄 8.9mg 食塩 11.4g	鉄 10.6mg 食塩 7.7g	鉄 5.9mg 食塩 5.9g	鉄 10.9mg 食塩 11.9g	鉄 8.8mg 食塩 9.8g

* 10月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年10月29日～2024年11月 4日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	   			

	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月 1日 (金)	11月 2日 (土)	11月 3日 (日)	11月 4日 (月)
朝食	ごはん たまねぎとふのみそ汁 かに玉オムレツ なのはないそ和え やさいジュース	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 しらすなっとう あじつきにくだんご ほうれん草なめたけ和え ぎゅうにゅう	コーヒーパン はくさいスープ オムレツ (ほうれん草) だいこんサラダ ていしぼうにゅう				
昼食	ごはん もやしスープ ホワイトソースハンバーグ インゲンツナサラダ	ごはん なめことうやとうふのみそ汁 ぶりのてり焼き だいこんとぶた肉のもの	ごはん たまごこまつなのスープ ポークしおこうじ焼き ハニーポテト				
夕食	ごはん たまごスープ さけこうそう焼き はるさめとぶた肉の炒め	チキンカレー アスパラとむしどりのサラダ フルーチェ	ごはん キャベツとワカメのみそ汁 かれいのさらさ焼き しおマーボーとうふ				
合計	1食分 -1949kcal 蛋白質 74.3g 脂質 51.0g 炭水 277.6g 鉄 10.5mg 食塩 8.6g	1食分 -2198kcal 蛋白質 81.4g 脂質 70.3g 炭水 290.1g 鉄 11.3mg 食塩 10.5g	1食分 -2053kcal 蛋白質 79.8g 脂質 77.6g 炭水 245.2g 鉄 8.7mg 食塩 8.6g				