

\* 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)
朝食	ごはん 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	ごはん 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	2色パン 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	ごはん 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	ごはん 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	しょくパン 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	ごはん 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
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ナポリタン やさいサラダ あわせるゼリー	ごはん まいたけのおすいもの ピーマンにくづめ すきこんぶ煮
夕食	チキンピラフ 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	ごはん 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	ごはん きのこスープ すぶたふう ちゅうかくらげ	たけのこごはん 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	ポークハヤシ インゲンツナサラダ コーヒーゼリー	ごはん なめこ汁 ぶりのてり焼き こまつなとぶた肉の炒め	ごはん ザーサイスープ チキンなんばん風 はるさめサラダ
合計	1人1日* -2010kcal 蛋白質 80.7g 脂質 56.6g 炭水 273.9g 鉄 10.5mg 食塩 11.7g	1人1日* -2014kcal 蛋白質 69.0g 脂質 57.4g 炭水 291.5g 鉄 8.1mg 食塩 9.9g	1人1日* -2004kcal 蛋白質 76.6g 脂質 47.4g 炭水 300.4g 鉄 8.2mg 食塩 8.3g	1人1日* -2015kcal 蛋白質 86.4g 脂質 52.4g 炭水 278.7g 鉄 11.3mg 食塩 9.4g	1人1日* -2096kcal 蛋白質 78.2g 脂質 60.5g 炭水 287.9g 鉄 11.1mg 食塩 7.8g	1人1日* -2006kcal 蛋白質 75.0g 脂質 61.1g 炭水 274.9g 鉄 9.7mg 食塩 8.3g	1人1日* -2003kcal 蛋白質 76.4g 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	ごはん	ごはん	アップル	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん
食	たまねぎとあげのみそ汁	だいこんときぬさやのみそ汁	ワカメスープ	はくさいとしめじのみそ汁	だいこんばとこうやとうふのみそ	クルトンスープ	だいこんとあつあげのみそ汁
	しらすなっとう	えだまめ入りあつやきたまご	あつきりベーコン	さつまあげ煮	さけかん	ミニチキン (レモンハーブ)	とうふハンバーグ
	ささかま煮	はくさいしょうが和え	スパサラダ	きゅうりすの物	こまつなおかか和え	ブロッコリーサラダ	カニ風味サラダ
	こまつないそ和え	ぎゅうにゅう	ていしぼうにゅう	たらこ	ふりかけ	ていしぼうにゅう	ぎゅうにゅう
	やさいジュース			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	えびてんそば	ごはん
食	エビボールすいもの	だいこんばとあつあげのみそ汁	とうふとニラのみそ汁	ほうれんほうとなめこのみそ汁	かに玉スープ	だいこんといかのすのもの	チンゲン菜とえのきのスープ
	ほっけねぎみそ焼き	チキンゆずこしょう焼き	さけのピリからてり焼き	かれいしちみ焼き	あじやさいソース	まっチャババロア	さけなんばん漬け
	にくやさい炒め	きんぴらごぼう	だいこんサラダ	ぎゅう肉オイスター炒め	とうふサラダ		マーボーとうふ
夕	ちゅうかどん	ごはん	ごはん	シーフードカレー	ごはん	ごはん	ごはん
食	わかめとふのみそ汁	ポトフ	たまごとねぎのみそ汁	コールスローサラダ	もやしときぬさやのみそ汁	さつま芋とたまねぎのみそ汁	だいこんとあつあげのみそ汁
	きりぼしだいこんのいため煮	ミートローフ	ポークしょうが焼き	やきプリン	ぶたにくきのこソース	チキンヨーグルトみそ焼き	エビよせフライ&ナゲット
	なのはなしおこんぶ和え	カリフラワーカレーマヨサラダ	こんさい煮		チンゲン菜しおこうじ和え	ごぼうサラダ	きりぼしだいこんワサビマヨ和え
合	1食* -2005kcal 蛋白質 75.0g	1食* -2007kcal 蛋白質 71.6g	1食* -2024kcal 蛋白質 80.4g	1食* -1983kcal 蛋白質 88.3g	1食* -1985kcal 蛋白質 81.3g	1食* -1974kcal 蛋白質 82.2g	1食* -1938kcal 蛋白質 70.8g
計	脂質 51.4g 炭水 289.0g	脂質 54.2g 炭水 288.8g	脂質 72.2g 炭水 247.6g	脂質 35.4g 炭水 307.7g	脂質 44.7g 炭水 296.6g	脂質 66.1g 炭水 247.8g	脂質 47.5g 炭水 289.7g
	鉄 10.5mg 食塩 11.1g	鉄 9.4mg 食塩 9.2g	鉄 8.6mg 食塩 10.5g	鉄 10.3mg 食塩 12.2g	鉄 10.6mg 食塩 7.5g	鉄 9.0mg 食塩 11.2g	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	1114kcal 蛋白質 71.7g 脂質 43.1g 炭水 275.6g 鉄 9.3mg 食塩 7.7g	1114kcal 蛋白質 71.8g 脂質 70.4g 炭水 266.0g 鉄 8.5mg 食塩 9.0g	1114kcal 蛋白質 74.0g 脂質 55.7g 炭水 284.1g 鉄 9.2mg 食塩 10.6g	1114kcal 蛋白質 87.4g 脂質 46.2g 炭水 293.6g 鉄 9.5mg 食塩 8.5g	1114kcal 蛋白質 66.7g 脂質 59.5g 炭水 299.3g 鉄 9.5mg 食塩 14.1g	1114kcal 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				