



いこい



週間献立表



	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 黄桃缶 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 洋梨缶 漬物	ベジロール人参& 黒糖ロール ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味付海苔 味噌汁	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ フルーツカクテル 牛乳	ちりめん雑炊 野菜のソース炒め スパゲティサラダ りんご缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I総計 - 415kcal 脂質 13.6g 糖質 15.1g 食塩 1.0g	I総計 - 294kcal 脂質 8.0g 糖質 7.5g 食塩 2.0g	I総計 - 441kcal 脂質 21.4g 糖質 13.2g 食塩 1.3g	I総計 - 328kcal 脂質 5.1g 糖質 10.6g 食塩 2.5g	I総計 - 408kcal 脂質 16.5g 糖質 13.8g 食塩 1.9g	I総計 - 315kcal 脂質 8.4g 糖質 9.1g 食塩 3.3g	I総計 - 374kcal 脂質 9.6g 糖質 11.8g 食塩 2.3g
昼食	御飯 鯖の煮付け れんこんのバター炒め ちんげん菜の辛子和え 味噌汁	御飯 かぼちゃの豆乳シチュー ミモザサラダ ミニハンバーグ ヨーグルト ハロウィン	赤飯 松風焼き マグロの刺身 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ふりかけ御飯 きのこのあんかけうどん 白身魚フライ もみじ饅頭	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 きんぴらごぼう きゃべつとわかめの 酢の物 すまし汁	御飯 すき焼き煮 いんげんの胡麻和え かぼちゃとたまねぎの サラダ 味噌汁	わかめ御飯 焼きそば 高野豆腐の含め煮 味噌汁
	I総計 - 558kcal 脂質 19.4g 糖質 19.2g 食塩 3.1g	I総計 - 715kcal 脂質 25.6g 糖質 25.8g 食塩 3.8g	I総計 - 522kcal 脂質 11.5g 糖質 28.3g 食塩 4.2g	I総計 - 592kcal 脂質 12.7g 糖質 19.9g 食塩 2.8g	I総計 - 558kcal 脂質 18.9g 糖質 15.1g 食塩 2.8g	I総計 - 629kcal 脂質 26.1g 糖質 20.6g 食塩 3.1g	I総計 - 537kcal 脂質 16.8g 糖質 16.7g 食塩 3.7g
夕食	御飯 カニ玉 おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	御飯 豚の生姜炒め 春雨のごま酢和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き とうがんのうすくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー おくらの醤油和え 切干大根のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニサラダ こまつ菜のソテー コンソメスープ	御飯 メンチカツ なすの煮物 しろなの生姜和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル こまつ菜の煮浸し だいこんの酢の物 味噌汁
	I総計 - 518kcal 脂質 14.7g 糖質 21.7g 食塩 3.5g	I総計 - 617kcal 脂質 23.6g 糖質 16.3g 食塩 3.0g	I総計 - 543kcal 脂質 18.8g 糖質 22.9g 食塩 3.1g	I総計 - 603kcal 脂質 22.4g 糖質 24.0g 食塩 4.3g	I総計 - 588kcal 脂質 22.0g 糖質 22.8g 食塩 2.2g	I総計 - 536kcal 脂質 14.8g 糖質 15.4g 食塩 3.6g	I総計 - 555kcal 脂質 14.2g 糖質 21.3g 食塩 3.0g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え みかん缶 牛乳	きつね雑炊 野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ 白桃缶 漬物	ミルク食パン&ショコラロール 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め ポテトサラダ 味付海苔 味噌汁	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	味噌雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 マカロニサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I補料 - 339kcal 糖質 13.2g 脂質 11.7g 食塩 1.4g	I補料 - 336kcal 糖質 9.9g 脂質 10.9g 食塩 2.6g	I補料 - 400kcal 糖質 11.2g 脂質 19.4g 食塩 1.5g	I補料 - 366kcal 糖質 8.5g 脂質 9.6g 食塩 2.2g	I補料 - 427kcal 糖質 13.3g 脂質 19.4g 食塩 1.6g	I補料 - 306kcal 糖質 8.2g 脂質 8.1g 食塩 2.3g	I補料 - 341kcal 糖質 11.7g 脂質 6.4g 食塩 2.1g
昼食	御飯 ハンバーグ おくらのおかか和え とうがんの柚子風味あん 味噌汁	御飯 鱈のフライ なすのお浸し 山梨県 ほうとう汁 うぐいす煮豆 郷土料理	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツカクテル	御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の柚子風味 がんもの煮物 味噌汁 プリン	菜飯 山菜そば こまつ菜と豚肉の炒め物 金時煮豆 しっとり饅頭	きのこピラフ シーザーサラダ ささみチーズフライ コンソメスープ	御飯 筑前煮 ちんげん菜の竹輪マヨ和え なすのごま油炒め 味噌汁
	I補料 - 601kcal 糖質 21.3g 脂質 15.3g 食塩 4.6g	I補料 - 682kcal 糖質 21.4g 脂質 26.9g 食塩 1.9g	I補料 - 645kcal 糖質 14.3g 脂質 26.8g 食塩 3.1g	I補料 - 575kcal 糖質 18.9g 脂質 17.1g 食塩 3.3g	I補料 - 549kcal 糖質 16.7g 脂質 7.7g 食塩 4.1g	I補料 - 508kcal 糖質 21.0g 脂質 17.2g 食塩 2.1g	I補料 - 547kcal 糖質 20.5g 脂質 17.2g 食塩 3.9g
夕食	御飯 豚肉の五目野菜炒め ちんげん菜の胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 こまつ菜の炒め物 カリフラワーのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の辛子和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 回鍋肉 肉団子 ブロッコリーの中華和え 中華スープ	御飯 鶏肉の塩麴炒め ひじきの煮物 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の蒸し煮 厚揚げのカレー炒め しろなのお浸し 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ ほうれん草の菜種和え かぼちゃの煮物 味噌汁
	I補料 - 543kcal 糖質 16.1g 脂質 19.4g 食塩 3.0g	I補料 - 540kcal 糖質 19.0g 脂質 19.4g 食塩 3.9g	I補料 - 563kcal 糖質 23.9g 脂質 18.2g 食塩 3.2g	I補料 - 626kcal 糖質 18.4g 脂質 27.9g 食塩 2.9g	I補料 - 605kcal 糖質 24.8g 脂質 22.4g 食塩 4.2g	I補料 - 627kcal 糖質 22.3g 脂質 29.1g 食塩 4.0g	I補料 - 556kcal 糖質 23.7g 脂質 14.0g 食塩 3.6g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	りんりんりんご オムレツ いんげん添え みかん缶 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ フルーツカクテル 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ りんご缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味付海苔 味噌汁	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	中華雑炊 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I補料 - 446kcal 脂質 17.8g たんぱく質 17.2g 食塩 1.8g	I補料 - 296kcal 脂質 8.1g たんぱく質 8.6g 食塩 2.0g	I補料 - 430kcal 脂質 19.4g たんぱく質 13.5g 食塩 1.5g	I補料 - 323kcal 脂質 4.1g たんぱく質 10.3g 食塩 2.5g	I補料 - 400kcal 脂質 16.2g たんぱく質 13.4g 食塩 1.8g	I補料 - 303kcal 脂質 8.0g たんぱく質 8.2g 食塩 2.4g	I補料 - 382kcal 脂質 10.6g たんぱく質 12.1g 食塩 2.3g
昼食	ふりかけ御飯 きつねうどん 炒り豆腐 しろなの辛子和え	御飯 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの甘酢和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	まつたけ風味の きのこ御飯 鮭の塩焼き しゅんぎくの生姜和え 粕汁 宇治抹茶ロールケーキ	豚丼 おくらのポン酢和え きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 肉じゃが しろなのお浸し なすのカレー炒め 味噌汁	ゆかり御飯 にゅうめん ほうれん草の わさびマヨ和え 切干大根の炒め煮	御飯 八宝菜 ちんげん菜のナムル シューマイ 中華スープ
	I補料 - 475kcal 脂質 13.5g たんぱく質 16.5g 食塩 3.4g	I補料 - 621kcal 脂質 24.4g たんぱく質 22.7g 食塩 3.4g	I補料 - 580kcal 脂質 15.6g たんぱく質 25.5g 食塩 3.6g	I補料 - 591kcal 脂質 22.5g たんぱく質 16.8g 食塩 3.2g	I補料 - 539kcal 脂質 17.3g たんぱく質 15.3g 食塩 2.8g	I補料 - 499kcal 脂質 8.5g たんぱく質 16.0g 食塩 6.2g	I補料 - 560kcal 脂質 18.7g たんぱく質 18.3g 食塩 3.8g
夕食	御飯 豚肉と野菜の オイスターソース炒め ちんげん菜の胡麻和え とうがんの中華煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ かぼちゃのバターソテー ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 クリームシチュー ピーマンの卵炒め 春雨サラダ	御飯 照り焼きハンバーグ こまつ菜の炒め物 カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 和風オムレツ がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 れんこんの甘辛炒め こまつ菜の柚子風味 すまし汁
	I補料 - 567kcal 脂質 23.2g たんぱく質 18.9g 食塩 3.8g	I補料 - 516kcal 脂質 14.3g たんぱく質 18.2g 食塩 4.0g	I補料 - 641kcal 脂質 20.8g たんぱく質 20.6g 食塩 3.3g	I補料 - 680kcal 脂質 27.5g たんぱく質 20.5g 食塩 4.1g	I補料 - 588kcal 脂質 17.8g たんぱく質 24.8g 食塩 3.3g	I補料 - 638kcal 脂質 24.4g たんぱく質 25.8g 食塩 3.9g	I補料 - 534kcal 脂質 19.2g たんぱく質 18.1g 食塩 3.4g

秋の収穫祭

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え パイナップル 牛乳	ちりめん雑炊 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ りんご缶 漬物	カスタードロール& ベジロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ みかん缶 牛乳	御飯 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 味付海苔 味噌汁	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ フルーツカクテル 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 白桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I総計 - 345kcal 脂質 11.7g 糖質 13.1g 食塩 1.4g	I総計 - 320kcal 脂質 9.2g 糖質 9.3g 食塩 2.5g	I総計 - 367kcal 脂質 15.0g 糖質 11.9g 食塩 1.3g	I総計 - 362kcal 脂質 8.6g 糖質 8.4g 食塩 2.1g	I総計 - 434kcal 脂質 20.2g 糖質 13.2g 食塩 1.5g	I総計 - 295kcal 脂質 7.0g 糖質 8.0g 食塩 3.0g	I総計 - 341kcal 脂質 6.4g 糖質 11.7g 食塩 2.1g
昼食	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜のおかか和え 味噌汁	わかめ御飯 醤油ラーメン しろなの中華和え 肉団子	御飯 たらと湯葉の 豆乳あんかけ ピーマンの甘辛炒め なすの青じそ和え 味噌汁	散らし寿司 さと芋の煮物 ほうれん草の磯和え 赤だし 漬物	御飯 おでん いんげんのおかかマヨ和え 味噌汁 うぐいす煮豆	チキン竜田バーガー にんじんの サワークラフト フライドポテト 野菜の洋風スープ フルーツポンチ
	I総計 - 591kcal 脂質 21.7g 糖質 13.9g 食塩 2.7g	I総計 - 603kcal 脂質 23.6g 糖質 18.3g 食塩 4.3g	I総計 - 542kcal 脂質 15.1g 糖質 22.8g 食塩 5.1g	I総計 - 557kcal 脂質 15.5g 糖質 21.7g 食塩 3.2g	I総計 - 420kcal 脂質 5.0g 糖質 17.8g 食塩 4.6g	I総計 - 559kcal 脂質 12.9g 糖質 21.0g 食塩 4.1g	I総計 - 859kcal 脂質 48.6g 糖質 23.0g 食塩 4.0g
夕食	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのソテー だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 親子煮 いんげんの胡麻和え ビーフンの炒め物 味噌汁	御飯 とんかつ ブロッコリーの柚子風味 れんこんの胡麻味噌煮 すまし汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き こまつ菜の菜種和え だいこんの煮物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグきの こソース はくさいの煮浸し おぐらの胡麻和え 味噌汁	御飯 揚げ鶏の香味だれ かぼちゃの煮物 ちんげん菜の湯葉和え 味噌汁	御飯 赤魚のソテー しろなの辛子和え とうがんの青のりあん 味噌汁
	I総計 - 552kcal 脂質 13.3g 糖質 17.0g 食塩 4.1g	I総計 - 544kcal 脂質 14.7g 糖質 21.8g 食塩 4.0g	I総計 - 578kcal 脂質 15.6g 糖質 21.0g 食塩 3.8g	I総計 - 603kcal 脂質 25.8g 糖質 24.0g 食塩 3.0g	I総計 - 576kcal 脂質 15.9g 糖質 20.5g 食塩 4.0g	I総計 - 584kcal 脂質 17.7g 糖質 23.2g 食塩 3.9g	I総計 - 417kcal 脂質 3.5g 糖質 19.2g 食塩 3.6g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え 洋梨缶 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー ポテトサラダ パイナップル 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ りんご缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ほうれん草の和え物 味付海苔 味噌汁			
	I補料 - 437kcal 脂質 13.8g たんぱく質 13.5g 食塩 1.0g	I補料 - 292kcal 脂質 7.1g たんぱく質 7.6g 食塩 2.1g	I補料 - 459kcal 脂質 23.3g たんぱく質 14.1g 食塩 1.6g	I補料 - 324kcal 脂質 4.1g たんぱく質 10.8g 食塩 2.6g			
昼食	御飯 かにクリームコロッケ こまつ菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ふりかけ御飯 鶏南蛮そば きんぴらごぼう しろなのお浸し どら焼き	御飯 天ぷら盛り合わせ ちんげん菜のポン酢和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め いんげんのマヨネーズ和え さと芋のあんかけ 味噌汁			
	I補料 - 626kcal 脂質 22.8g たんぱく質 13.5g 食塩 3.6g	I補料 - 663kcal 脂質 14.1g たんぱく質 24.8g 食塩 3.3g	I補料 - 508kcal 脂質 13.3g たんぱく質 16.2g 食塩 3.4g	I補料 - 648kcal 脂質 26.4g たんぱく質 17.7g 食塩 3.1g			
夕食	御飯 厚揚げの五目あんかけ いんげんの胡麻和え 春雨サラダ 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ほうれん草の柚子風味 かぼちゃと豚の煮物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華サラダ シューマイ 中華スープ	御飯 チキンピカタ こまつ菜のソテー マリネサラダ コンソメスープ			
	I補料 - 529kcal 脂質 17.0g たんぱく質 15.9g 食塩 2.6g	I補料 - 557kcal 脂質 22.1g たんぱく質 21.1g 食塩 3.4g	I補料 - 539kcal 脂質 17.9g たんぱく質 23.7g 食塩 3.3g	I補料 - 644kcal 脂質 26.0g たんぱく質 25.5g 食塩 1.9g			

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。