



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
朝	パン でんぶ入りだし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ	パン ジャーマンポテト(ウイナー) チンゲン菜と豚肉のスープ	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	パン かも団子 じゃがいもとウイナーのスープ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・わかめ)	パン 大根とちくわの白ごま和え ほうれん草と豚肉のポトフ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 5品目具材の玉子焼き 豆とウイナーのトマトスープ
	エネ 342 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	エネ 296 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 12.2 g 食塩 1.86 g	エネ 357 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 4.4 g 食塩 1.89 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.44 g	エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.79 g	エネ 342 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.88 g	エネ 312 kcal 蛋白 12 g 脂質 12.3 g 食塩 2.13 g
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 18.9 g 食塩 2.16 g	エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.71 g	エネ 551 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.73 g	エネ 537 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 604 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネ 530 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 18 g 食塩 2.27 g
お	ババロア(ミルク金時風味)	栗カステラまんじゅう	クリームパン	手作り青りんごゼリー	どら焼き(塩キャラメル)	ココアゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 71 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草の炒め物 味噌汁(あさり・里芋)白味噌仕立て 昆布佃煮	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 柿の香草焼き(オニオンソース) 白菜の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g	エネ 504 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.68 g	エネ 479 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.14 g	エネ 478 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.1 g 食塩 2.35 g	エネ 547 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.26 g	エネ 498 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g
計	エネ 1485 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 66.4 g 食塩 8.0 g	エネ 1447 kcal 蛋白 45.1 g 脂質 43.0 g 食塩 7.1 g	エネ 1495 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 41.9 g 食塩 7.37 g	エネ 1436 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 53.4 g 食塩 7.33 g	エネ 1496 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 42.7 g 食塩 7.04 g	エネ 1564 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 51.4 g 食塩 6.11 g	エネ 1467 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 43.1 g 食塩 7.29 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん レモンチキン カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	パン ボロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	パン いんげんとコーンのパンパンドレサラダ 大根と豚肉のスープ	ごはん 千草焼き 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	パン チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウインナーのスープ	パン 擬製豆腐 スパゲティサラダ 特製ぶどうジュース
	エネ 381 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.8 g 食塩 1.26 g	エネ 425 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.81 g	エネ 353 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.57 g	エネ 296 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.77 g	エネ 339 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 5.7 g 食塩 1.23 g	エネ 325 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.32 g	エネ 413 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・大根葉)	肉そば もやしの炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(柿)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麴ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶
	エネ 488 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩 3.14 g	エネ 534 kcal 蛋白 20 g 脂質 20 g 食塩 2.43 g	エネ 601 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 29.9 g 食塩 4.19 g	エネ 545 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.12 g	エネ 562 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 23 g 食塩 2.93 g	エネ 496 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 10.9 g 食塩 2.49 g	エネ 511 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.73 g
お	うさぎの月饅頭 ＜本3＞ふかしさつま芋	手作りプリン(塩ミルクソース) ＜新3＞ふかしさつま芋	＜入所＞ケーキ ＜デイ＞ふかしさつま芋	バウムクーヘン ＜本2＞ふかしさつま芋	手作りみるくまんじゅう(白あん) ＜新2＞ふかしさつま芋	水ようかん	カフェマドレーヌ
	エネ 69 kcal 蛋白 1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 5.5 g 食塩 0.13 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g
夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタードタルタルソース) ごぼうの炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・わかめ) きざみしば漬け	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネ 538 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 16.6 g 食塩 2.27 g	エネ 527 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.95 g	エネ 490 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.42 g	エネ 574 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g	エネ 517 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.8 g 食塩 2.15 g	エネ 545 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 2.44 g	エネ 477 kcal 蛋白 17 g 脂質 8.8 g 食塩 1.85 g
計	エネ 1476 kcal 蛋白 49.3 g 脂質 33.6 g 食塩 6.68 g	エネ 1594 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 57.9 g 食塩 6.32 g	エネ 1578 kcal 蛋白 68 g 脂質 54.7 g 食塩 8.23 g	エネ 1502 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 58.3 g 食塩 6.91 g	エネ 1552 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 44.7 g 食塩 6.36 g	エネ 1441 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 42.2 g 食塩 7.29 g	エネ 1543 kcal 蛋白 44.7 g 脂質 48.6 g 食塩 5.18 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	パン ポテトミンチ巻き クラムチャウダー	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(白菜・白ねぎ)	パン もやしとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉のスープ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺料理和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	パン ジャーマンかぼちゃ(ペーコン) いんげんと平天の白ごま和え 特製ココア	パン だし巻き卵 白菜の豆乳スープ
	エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g	エネ 300 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 9.7 g 食塩 1.79 g	エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g	エネ 313 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.1 g 食塩 1.94 g	エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g	エネ 400 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 17.7 g 食塩 1.44 g	エネ 302 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
	エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g	エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g	エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g	エネ 470 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 16.6 g 食塩 3.56 g	エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g	エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g	エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	かぼちゃプリン	手作りチョコマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りスイートポテト
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 2.4 g 食塩 0.02 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイランドドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 29.1 g 食塩 1.83 g	エネ 612 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 27.3 g 食塩 2.39 g	エネ 466 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.12 g	エネ 536 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.7 g 食塩 1.48 g	エネ 484 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.28 g	エネ 513 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.88 g	エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.25 g
計	エネ 1542 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.74 g	エネ 1456 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 47 g 食塩 6.41 g	エネ 1546 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 39.9 g 食塩 7.39 g	エネ 1467 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 56.2 g 食塩 7.19 g	エネ 1490 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 41.1 g 食塩 6.58 g	エネ 1576 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.49 g	エネ 1487 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 55.3 g 食塩 6.5 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	パン ほうれん草オムレツ キャベツとかまぼこの麦味噌和え 特製りんごジュース	ごはん 鶏つみれ さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	パン 野菜ミンチ巻き キャベツとコーンの大葉ドレサラダ カルシウムミルク	ごはん 洋風だし巻き卵 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	パン ハムチーズピカタ アスパラのカレースープ	パン 白身魚のつみれ(柚子) カリフラワーとウインナーのポトフ
	エネ 378 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.53 g	エネ 315 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 9.6 g 食塩 1.23 g	エネ 415 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 8.9 g 食塩 1.36 g	エネ 349 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 10.8 g 食塩 1.44 g	エネ 329 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 5.7 g 食塩 1.42 g	エネ 318 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 14.9 g 食塩 1.92 g	エネ 302 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.33 g
昼	秋の恵みカレー チンゲン菜の洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん シロガネダラの揚げ浸し しろなの炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
	エネ 527 kcal 蛋白 15 g 脂質 16.9 g 食塩 2.06 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23 g 食塩 2.26 g	エネ 483 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 7.7 g 食塩 3.19 g	エネ 506 kcal 蛋白 23 g 脂質 14.1 g 食塩 2 g	エネ 504 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.33 g	エネ 560 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩 2.72 g	エネ 532 kcal 蛋白 25 g 脂質 17.5 g 食塩 2.36 g
お	<入所>ドームケーキ <デイ>和菓子	<入所>紅茶ゼリー(ホイップクリーム添え) <デイ>ケーキ	<入所>豆乳カステラ <デイ>ケーキ	<入所>コーヒゼリー(ホイップクリーム添え) <デイ>ケーキ	<入所>みるくまんじゅう(抹茶) <デイ>ケーキ	手作りきなこソフトマフィン	手作り酒まんじゅう
	エネ 117 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 4.2 g 食塩 0.05 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 すまし汁(大根葉・しいたけ) マンゴー缶	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネ 502 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.55 g	エネ 492 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.54 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 18 g 食塩 2.69 g	エネ 576 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 19.2 g 食塩 3.16 g	エネ 590 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 23.8 g 食塩 2.35 g	エネ 474 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 6.1 g 食塩 2.14 g	エネ 510 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1524 kcal 蛋白 45.5 g 脂質 42.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1473 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 48.8 g 食塩 6.12 g	エネ 1537 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 39.5 g 食塩 7.42 g	エネ 1481 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 45.5 g 食塩 6.61 g	エネ 1556 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 46.4 g 食塩 7.15 g	エネ 1450 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 44.8 g 食塩 6.89 g	エネ 1466 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 49.1 g 食塩 7.2 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ カルシウムミルク	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラとコーンのピザナットドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	パン ほうれん草と油揚げのおから和え いんげんとういんナーのポトフ	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)		
	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.43 g	エネ 349 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.82 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.6 g	エネ 290 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 12.5 g 食塩 1.9 g	エネ 368 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 5.4 g 食塩 1.77 g		
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ)	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のパンパントドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)		
	エネ 513 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 14 g 食塩 2.7 g	エネ 448 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.83 g	エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	エネ 527 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.54 g	エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g		
お	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	あんぱん	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)		
	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.3 g 食塩 0.04 g		
タ	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまドレサラダ 赤だし(おくら・花麩)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき)	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) フルーツ(カットりんご)		
	エネ 543 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.11 g	エネ 616 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 28.9 g 食塩 2.66 g	エネ 561 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.81 g	エネ 500 kcal 蛋白 24 g 脂質 8.6 g 食塩 1.5 g	エネ 581 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 23.5 g 食塩 1.95 g		
計	エネ 1540 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 47.3 g 食塩 6.35 g	エネ 1489 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.39 g	エネ 1498 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 48.6 g 食塩 9.28 g	エネ 1450 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 38.7 g 食塩 6.04 g	エネ 1470 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 41.6 g 食塩 5.97 g		

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜 「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で“吹き寄せ”られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	10月9日(木)昼食 萩ごはん 「萩」は秋の七草の一つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。	10月14日(火)昼食 さつまいもごはん さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。	10月14日(火)昼食 すろっぽ [和歌山県郷土料理] すろっぽとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。	10月18日(土)おやつ 栗あんまんじゅう 栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の中でも古くから存在し、江戸時代にはすでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食にも使われていました。栗あんまんじゅうは栗の粒入りです。	10月31日(金)おやつ かぼちゃムース ハロウィン ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおばけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。	



※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。