

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和8年10月1日～10月31日

9月/10月

週間献立表

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 がんも煮 いんげんの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 オムレツ もやしのソテー うめびしお	ごはん 味噌汁 サラダステーキ 炒り煮 青きゅうり漬	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 白菜のゆかり和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 厚揚げと大根の煮物 春菊の和え物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 茄子の炒め物 納豆 つぼ漬け	ごはん 味噌汁 ハンバーグ じゃが芋の煮物 佃煮
昼 食	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 ジャーマンポテト 菜の花のお浸し	ごはん わかめスープ ハーフグリルチキン 白菜と南瓜のクリーム煮 なめ茸和え	ごはん すまし汁 白身魚の南蛮焼 ごぼうと白滝の金平煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼 大豆とひじきの煮物 煮浸し	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズカレー焼 ふきのとぼろ煮 アスパラサラダ	ごはん かきたまにゅうめん キャベツのサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉ときのこのバター炒め 切干大根煮 和な南瓜のサラダ
夕 食	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ きのこソテー ミモザサラダ	ごはん 味噌汁 メバルのみりん焼 冬瓜の煮物 ごま和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼 チャフチェ 千枚餅の物	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 切干大根の煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁 ほきの山椒焼 里芋の煮物 いんげんのピーナツ和え	ごはん 味噌汁 豚肉のフルコギ焼 大根コンソメ煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 たら香焼 かみなり豆腐 なめ茸おろし和え
日 計	2364kcal～1519kcal 塩分：7.2g	2364kcal～1509kcal 塩分：6.0g	2364kcal～1508kcal 塩分：7.1g	2364kcal～1514kcal 塩分：7.6g	2364kcal～1502kcal 塩分：5.5g	2364kcal～1502kcal 塩分：7.1g	2364kcal～1511kcal 塩分：7.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) F1 P S T

10月

週間献立表

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ もやし炒め うめびしお	ごはん 味噌汁 冬瓜のあんかけ 納豆 パリキュー	ごはん 味噌汁 カリフラワーの塩炒め 磯辺和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼卵 かぶの煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 キャベツ炒め ごま和え たいみぞ	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ フロッコリーサラダ べったら漬	ごはん 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ カレー炒め のり佃煮
昼食	ごはん 味噌汁 秋魚のチャンチャン焼 星芋の鶏とほうろあんかけ かに風味和え	ごはん チキンのクリームシチュー キャベツとコーンの炒め物 パプリカマリネ	ごはん すまし汁 たらこの生巻焼 五目きんぴら 菜の花の酢味噌和え	ごはん すまし汁 ビーマンの炒め物 ゆかり和え	ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチー) フロッコリー香り炒め 梅和え	ごはん 味噌汁 ほうけの塩焼 さつま揚げの炒め煮 キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 メバルの漬け焼 がんもの食め煮 春雨と胡瓜の酢の物
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のおぎんぎ焼 茄子のナポリタン風 春菊の土佐和え	ごはん すまし汁 サバの南蛮漬け焼 味噌大根 オクラのさっぱりサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース 和風スパゲティ 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の塩焼 大豆とひじきの煮物 ビーナッツ和え	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 切干大根の炒め煮 ツナサラダ	ごはん すまし汁 チキンピカタ 小松菜のクリーム煮 中華サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のスパイシー揚げ 厚揚げと春菊のさっと煮 ごぼうサラダ
日計	2865~1502kcal 塩分 :0.5g	2865~1509kcal 塩分 :0.2g	2865~1523kcal 塩分 :0.7g	2865~1516kcal 塩分 :7.5g	2865~1503kcal 塩分 :5.9g	2865~1516kcal 塩分 :0.8g	2865~1508kcal 塩分 :7.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株)Firest

10月

週間献立表

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ ポテトサラダ たいみぞ	ごはん 味噌汁 星芋の土佐煮 肉みそあん包み 佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉と大根のコンソメ炒め わさび和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 あんわりしんじょの煮物 納豆 千切大根漬	ごはん 味噌汁 豆腐バーグ ひじき煮 梅干し	ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 春菊の和え物 つぼ漬	ごはん 味噌汁 ミートオムレツ いんげんのごま和え ふりかけ
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のごま照り焼 茄子とビーマンのしじみ飯 オクラとろろ	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼 白滝の煮物 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐のあら煮 ビーマンのおかか和え	ごはん 秋野菜カレー 白菜スープ サラダ コーヒーマー	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ いんげんのカレーソテー カリフラワーサラダ	ごはん 肉うどん ふわふわ揚げ キャベツの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 星芋のこってり煮 パプリカサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 煮付け 五目金平 白菜の浅漬	ごはん すまし汁 鶏肉のトマト煮 青梗菜のソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 あじの漬け焼 白菜の煮物 辛子マヨ和え	ごはん 味噌汁 秋魚の照焼 ビーマンのおかか炒め しじみの実和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生巻焼 豆腐のけんちゃん煮 ビーナッツ和え	ごはん 味噌汁 ほうけのみりん漬け焼 ひじきと切干大根の煮物 コーンサラダ	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマヨポン焼 青梗菜のごま炒め カリフラワーのサラダ
日計	2865~1520kcal 塩分 :7.1g	2865~1511kcal 塩分 :7.2g	2865~1518kcal 塩分 :0.7g	2865~1513kcal 塩分 :7.8g	2865~1504kcal 塩分 :7.6g	2865~1503kcal 塩分 :8.0g	2865~1503kcal 塩分 :6.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株)Firest

週間献立表

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 とろろ煮 白菜のお浸し 青きゅうり漬汁	ごはん 味噌汁 ふきと揚げの煮物 ポイルウインナー のり佃煮	ごはん 中華スープ オムレツ 野菜ソテー 花野菜サラダ	ごはん 味噌汁 海鮮バーグ ひじきの炒り煮 しば漬汁	ごはん 味噌汁 れんこんの炒め煮 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツのソテー スパゲティサラダ ふりかけ	ごはん 味噌汁 えびしゅうまい 里芋のこってり煮 うめびしお
昼食	ごはん 味噌汁 酢豚 大根の煮め煮 菜の花の醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック焼 キャベツとツナの炒め物 きのご和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 野菜コロケ 生巻和え	五目ごはん 味噌汁 磯辺揚げ サラダ フルーツ缶	ごはん すまし汁 赤魚の味噌漬汁焼 里芋の土佐煮 青のりマヨ和え	ハムカツカレー コンソメスープ 野菜サラダ ゼリー	ごはん すまし汁 ほったけの山椒焼 青梗菜の中華炒め 白菜のゆかり和え
夕食	ごはん すまし汁 メバルの漬汁焼 大豆の炒り煮 鯉糸和え	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 青梗菜炒め 茄子のボン酢和え	ごはん 味噌汁 煮魚 小松菜の炒め物 甘酢和え	ごはん 味噌汁 たらのみりん焼き 豚肉のオイスターソース炒め キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 切干大根と角天煮 春菊のボン酢和え	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼 炒り豆腐 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬 味噌大根 豆と根菜サラダ
日計	2345k~1512kcal 塩分 :0.6g	2345k~1503kcal 塩分 :0.8g	2345k~1504kcal 塩分 :0.2g	2345k~1512kcal 塩分 :7.8g	2345k~1511kcal 塩分 :0.1g	2345k~1547kcal 塩分 :3.0g	2345k~1509kcal 塩分 :7.4g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

週間献立表

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのマヨポン炒め 漬物	ごはん 味噌汁 海苔ステーキ 白菜のなめ煮和え ごま昆布	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ウインナーソテー たいみそ	ごはん 味噌汁 肉豆腐チャンプルー 小松菜のしその実和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮ころがし ビーフンの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ しゅうまい 梅干し	ごはん 味噌汁 ほうれん草ソテー 豆腐サラダ ふりかけ
昼食	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼風 金平ごぼう もずく酢	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 和え物	味噌ラーメン じゃがバターコーン フルーツポンチ	ごはん すまし汁 豚肉のおぎんぎ炒め 五目巾着煮 ピーマンとオクラのサラダ	中華丼 青梗菜ときのこのスープ 春雨サラダ 果物	ごはん すまし汁 豚肉のマヨ醤油炒め 田楽 煮し鶏のとキャベツの和え物	コーンバターピラフ コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ ハロウィンデザート
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の生巻焼き 油揚げの炒り煮 オーロラサラダ	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼 白滝の甘辛炒め ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 親子煮 キャベツソテー 菜の花のみそ和え	ごはん わかめスープ 鶏肉のハーフ焼き スパゲティソテー もやしサラダ	ごはん 野菜スープ 鶏肉のガーリックソテー 茄子のケチャップ炒め フロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの山椒焼 つきこんにゃくのどろろ煮 もやしナムル	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼 茄子の煮浸し 春菊のお浸し
日計	2345k~1508kcal 塩分 :7.0g	2345k~1503kcal 塩分 :0.5g	2345k~1505kcal 塩分 :8.1g	2345k~1507kcal 塩分 :0.1g	2345k~1514kcal 塩分 :0.0g	2345k~1512kcal 塩分 :0.3g	2345k~1511kcal 塩分 :0.8g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

