

2025年10月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝			米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ふんわり蒸し かき揚げのチリメン 炒め 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・しろな) 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根菜・卵) 高野豆腐の含め煮 もやしと大根のごま風味炒め 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オムレツ 白菜のタラコ和え 牛乳
昼			ねばねばにゅうめん 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ)	とりめし丼 けんちん汁 茄子としめじの炊き合わせ フルーツカクテル	米飯 中華スープ(はんぺん・葱) 赤魚の胡麻味噌漬焼き ジャーマンポテト いんげんの梅和え レモンゼリー	米飯 味噌汁(ほうれん草・若布) 豚肉のオイスター炒め ふきの炒り煮 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(畑菜・椎茸) あじの南蛮漬け 肉団子のケチャップ煮 キャベツの和風サラダ フルーツ(マンゴー)
夕			米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 豚肉のつけ焼き 白菜のクリーム煮 菜の花わさび和え	米飯 味噌汁(ほうれん草・椎茸) 干草焼き ピーマンの味噌炒め 豆のごま和えサラダ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) 鶏もものさっぱり煮 南瓜たぶら オクラのツナ和え	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 赤魚のムニエル こんにゃく炒め 大根のおろし和え	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鶏といんげんの中華炒め さつま芋のバター煮 チンゲン菜のなめたけ和え
栄養価			エネルギー 1714kcal食塩 6.9g たんぱく質 61.2g炭水化物 285.3g 脂質 50.7g食物繊維 23.4g	エネルギー 1719kcal食塩 6.9g たんぱく質 68.6g炭水化物 285.3g 脂質 39.1g食物繊維 23.4g	エネルギー 1726kcal食塩 6.9g たんぱく質 71.6g炭水化物 283.4g 脂質 40.9g食物繊維 20g	エネルギー 1711kcal食塩 6.2g たんぱく質 65.2g炭水化物 271g 脂質 46.6g食物繊維 19.3g	エネルギー 1709kcal食塩 6.8g たんぱく質 66.1g炭水化物 295g 脂質 36.2g食物繊維 20.2g
	6	7	8	9	10	11	12
朝	米飯 味噌汁(しめじ・若布) つくね オクラのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩・絹さや) さばと大根の煮物 なめことうろ 牛乳	米飯 味噌汁(つみれ・えのき茸) ひじきの煮物 小松菜のツナ和え 牛乳	米飯 味噌汁(なす・玉葱) 松風焼き オクラの生姜和え 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・しろな) 納豆 白菜のなめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・葱) オムレツ ブロッコリーの甘辛炒め 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) 豆腐の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 牛乳
昼	ハヤシライス 春雨スープ レタスサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(卵・うまい菜) ご当地唐揚げ(栃木) 豆腐しゅうまい スナップエンドウのドレ和え フルーツ(パイナップル)	きつねそば なすの生姜煮 フルーツ(キウイ)	米飯 とん汁 ほっけのマヨ焼き カリフラワーのドレ和え フルーツ(バナナ)	米飯 清し汁(若布・絹さや) 豚肉の生姜味噌焼き 小松菜の炒め物 大根の和風サラダ グレープゼリー	米飯 味噌汁(オクラ・はんぺん) 絹厚揚げのかにあんかけ 冬瓜とあさりの煮物 キャベツの塩こうじ漬け フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(玉葱・麩) 卵ときくらげの炒め物 中華なす もやしのナムル フルーツ(オレンジ)
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ほきの香味焼き じゃが芋のカレー煮 厚揚げと白菜の酢味噌和え	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) 焼肉 がんもの含め煮 もずく酢	米飯 味噌汁(揚げ・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(麩・とろろ昆布) 揚げ豆腐のえびあんかけ スナップエンドウとあさり中華炒め もやしの梅おかか	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 赤魚の煮つけ 金平牛蒡 コールスローサラダ	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味	米飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) ますのムニエル コンニャクの炒り煮 春菊のごま和え
栄養価	エネルギー 1694kcal食塩 6.4g たんぱく質 64.3g炭水化物 287.9g 脂質 37.8g食物繊維 20.1g	エネルギー 1724kcal食塩 6.6g たんぱく質 63.6g炭水化物 275.5g 脂質 46.2g食物繊維 19.2g	エネルギー 1737kcal食塩 7.1g たんぱく質 66.2g炭水化物 256.5g 脂質 55.6g食物繊維 21g	エネルギー 1707kcal食塩 6g たんぱく質 69.2g炭水化物 276.3g 脂質 42.1g食物繊維 20.1g	エネルギー 1716kcal食塩 6.3g たんぱく質 65.5g炭水化物 276.4g 脂質 45.2g食物繊維 22.9g	エネルギー 1708kcal食塩 7.1g たんぱく質 60.8g炭水化物 289.1g 脂質 39.2g食物繊維 22.3g	エネルギー 1722kcal食塩 7g たんぱく質 64.4g炭水化物 272.4g 脂質 48.2g食物繊維 23.1g
	13	14	15	16	17	18	19
朝	米飯 味噌汁(南瓜) あんかけ五目卵 オクラの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋・人参) 炒り豆腐 チンゲン菜のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(牛蒡・貝割れ) ゆずおろし肉団子 小松菜とかにの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(揚げ・冬瓜) 納豆 キャベツと卵の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・畑菜) さけの塩焼き インゲンの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・絹さや) スクランブルエッグ もやしのごまドレ和え 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・麩) はんぺんチーズ焼き オクラとカニカマの和え物 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・大根菜) 豚肉の漬け焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏肉の治部煮 なすの焼き浸し キャベツのしそ生姜風味 フルーツ(りんご)	醤油ラーメン 南瓜のバター煮 フルーツカクテル	米飯 味噌汁(青梗菜・大根) 赤魚の柚庵焼き ふきの金平 胡瓜の酢の物 フルーツ(オレンジ)	親子丼 味噌汁(高野豆腐・葱) シュウマイ ブロッコリーとツナのサラダ ビタミンゼリー	米飯 味噌汁(じゃが芋・菜の花) 白身魚のきのこあんかけ なすのポン酢かけ 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 かきたま汁 肉団子の酢豚風 大豆と昆布の煮物 キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)
夕	米飯 味噌汁(しろな・揚げ) ぶりの梅煮 きのこのコンソメソテー 胡瓜の青じそドレ和え	米飯 味噌汁(麩・大根菜) スパニッシュオムレツ かぶのそぼろあんかけ わかめとエビのポン酢和え	米飯 中華スープ(ワカメ・しめじ) さばのみそ煮 鶏のオイスター炒め 白菜のしその実和え	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ	米飯 味噌汁(白菜・つみれ) 揚げ豆腐の五目あん ポテトのコンソメ炒め 春菊のわさび醤油和え	米飯 コンソメスープ(ベーコン) チキンピカタ 納豆草のバターソテー チーズサラダ	米飯 味噌汁(牛蒡・大根菜) あじの蒲焼風 白菜の煮浸し いんげんそぼろ和え
栄養価	エネルギー 1748kcal食塩 6.2g たんぱく質 70.7g炭水化物 266.5g 脂質 53.2g食物繊維 21.2g	エネルギー 1707kcal食塩 6.2g たんぱく質 63.1g炭水化物 286.2g 脂質 41.1g食物繊維 23.1g	エネルギー 1725kcal食塩 6g たんぱく質 68.5g炭水化物 260.4g 脂質 52.9g食物繊維 18.4g	エネルギー 1707kcal食塩 6.6g たんぱく質 70.7g炭水化物 270.6g 脂質 44.8g食物繊維 23.4g	エネルギー 1739kcal食塩 7.2g たんぱく質 76g炭水化物 289g 脂質 37.1g食物繊維 21.8g	エネルギー 1721kcal食塩 6.8g たんぱく質 66.8g炭水化物 274.2g 脂質 45.8g食物繊維 18.4g	エネルギー 1714kcal食塩 6.8g たんぱく質 67.3g炭水化物 283.7g 脂質 39.5g食物繊維 22.8g
	20	21	22	23	24	25	26
朝	米飯 味噌汁(玉葱・オクラ) 大根えびあんかけ もやしの中華和え 牛乳	米飯 味噌汁(卵・絹さや) ちくわとピーマンの炒め物 冷奴 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・畑菜) 納豆 かき揚げのガーリックソテー 牛乳	米飯 味噌汁(はんぺん・青梗菜) さばの醤油煮 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(すりみ・なめこ) オムレツ オクラとちくわのわさび醤油 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 高野豆腐の煮物 小松菜ののり和え 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・つみれ) スクランブルエッグ キャベツの炒め煮 牛乳
昼	米飯 味噌汁(かぶ・葱) 白身魚フライ ブロッコリーと大根のオイスター炒め タマゴサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(芋・しろな) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	きしめん かにシュウマイ ビタミンゼリー	きのこ炊き込みご飯 味噌汁(かぶ・貝割れ) 焼き栗クロquette 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜の梅和え 沢庵 フルーツ(おけさ柿)	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) ほきの香味焼き なすのみそ炒め スナップエンドウのサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 中華スープ(絹さや・かにかま) 青椒肉絲 ふろふき大根 菜の花生姜和え フルーツ(パイナップル)
夕	米飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 肉じゃが インゲンのコンソメソテー 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・高野豆腐) ますの電田焼き チンゲン菜の煮浸し 人参のじゃこ和え	米飯 味噌汁(麩・葱) 厚揚げの卵とじ煮 ピリ辛海鮮炒め 胡瓜のみそマヨ和え	米飯 味噌汁(なす・大根菜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のバター炒め 大根と若布の酢の物	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) 赤魚のおろし煮 青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのごま和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ブルコギ風 ツナポテト 春菊とちくわのお浸し	米飯 味噌汁(麩・えのき茸) あじの塩麴焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ
栄養価	エネルギー 1707kcal食塩 6.9g たんぱく質 60.5g炭水化物 291.8g 脂質 40.6g食物繊維 24.3g	エネルギー 1714kcal食塩 7.1g たんぱく質 64.6g炭水化物 285.1g 脂質 40.5g食物繊維 21g	エネルギー 1722kcal食塩 7g たんぱく質 66.6g炭水化物 274.3g 脂質 43.9g食物繊維 18.9g	エネルギー 1706kcal食塩 7.3g たんぱく質 59.8g炭水化物 300.8g 脂質 36.6g食物繊維 27.8g	エネルギー 1701kcal食塩 6.9g たんぱく質 62.1g炭水化物 280g 脂質 42.9g食物繊維 19.7g	エネルギー 1716kcal食塩 7g たんぱく質 67.5g炭水化物 280.3g 脂質 43.3g食物繊維 23.7g	エネルギー 1708kcal食塩 7.1g たんぱく質 65.8g炭水化物 274g 脂質 45.6g食物繊維 21.8g
	27	28	29	30	31		
朝	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ひじきと厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・つみれ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・揚げ) スクランブルエッグ 青梗菜のなめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) つくね とろろ芋 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 五目たまご もやしのソテー 牛乳		
昼	五目チャーハン 中華スープ(はんぺん・葱) 豚と青梗菜の中華炒め ブロッコリーのフレンチドレ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(うまい菜・えのき茸) ポークチャップ いんげんのソテー もやしとツナの和え物 フルーツ(オレンジ)	五目にゅうめん 南瓜のバター煮 フルーツ(りんご)	米飯 味噌汁(しめじ・畑菜) チキンカツレツ 里芋の含め煮 小松菜のドレ和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(しろな・白菜) ほっけ煮付け キャベツの炒め煮 マカロニサラダ フルーツ(マンゴー)		
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキンのガーリックマヨパン粉焼 大根とあさりの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(麩・キャベツ) さわらの幽庵焼き ビーフンのそぼろ炒め しろなの中巻和え	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 回鍋肉 蒸しシュウマイ 胡瓜のごま酢和え	米飯 味噌汁(いんげん・人参) 赤魚の薬味だれ 春雨の炒り煮 もずく酢	米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し		
栄養価	エネルギー 1712kcal食塩 6.5g たんぱく質 60.4g炭水化物 278.8g 脂質 46.1g食物繊維 21.9g	エネルギー 1699kcal食塩 6.9g たんぱく質 78.9g炭水化物 277.7g 脂質 37.2g食物繊維 22.6g	エネルギー 1709kcal食塩 6.3g たんぱく質 57.8g炭水化物 266g 脂質 51.5g食物繊維 19.6g	エネルギー 1708kcal食塩 6.5g たんぱく質 67.9g炭水化物 297.2g 脂質 32.8g食物繊維 19g	エネルギー 1710kcal食塩 7.2g たんぱく質 65g炭水化物 279g 脂質 43.3g食物繊維 20.4g		