

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2016/10/1～2016/10/1

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							食パン イチゴジャム 牛乳(200) かたろの洋風煮
昼食							赤飯 鶏の山椒焼き 添え(小松菜ソテー) 胡瓜のゴママヨネーズ和え もやしのソテー すまし汁(さつま揚げ)
夕食							米飯 えび豆腐 ささみと春菊の和え物 さつま芋の甘煮 味噌汁(ワカメ)
3時							[A] 酒まんじゅう(既) [B] フルーツ(メロン)
							[A] 1杯分 - 1476kcal 蛋白質 63.6g 脂質 38.7g 食塩 7g [B] 1杯分 - 1397kcal 蛋白質 62.4g 脂質 38.6g 食塩 6.9g

献立表

現場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2016/10/2～2016/10/8

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	米飯 ふりかけ（おかか） がんもの煮物 味噌汁（大根） 牛乳（200）	食パン イチゴジャム 牛乳（200） キャベツのソテー	抹茶ツイスト 牛乳（200） 青梗菜の炒め物	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳（パック） ほうれん草のミル煮	ショコラロール 牛乳（200） 野菜とベーコンの炒め物	食パン イチゴジャム 牛乳（200） ブロッコリーのサラダ	ミニ山シュガー 牛乳（200） 青梗菜のスープ煮
昼食	散らし寿司 鶏の柚子風味焼き 添え（ホイルブロッコリー） 南瓜の煮物 赤だし	米飯 牛丼 白菜の旨煮 味噌汁（えのき） フルーツ（カクテル缶）	米飯 豚肉のごまだれ炒め 胡瓜の梅肉和え 糸こんにゃくのたらこ炒め 味噌汁（里芋）	きのご御飯 鯖の梅煮 添え（ふき煮付け） 金平ごぼう オクラのおかか和え すまし汁（春菊）	米飯 チキン南蛮 添え（ホイルキャベツ） 切干大根の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁（そうめん）	ごはん（鮭ふりかけ） 醤油ラーメン 蒸しぎょうざ フルーツ（洋なし缶）	☆世界の料理（南アフリカ）☆ 米飯 ポポティー （ミートローフ風） 添え（キャベツ） ビーフソテー コーンスープ フルーツ（黄桃缶）
夕食	米飯 麻婆なす 華風卵焼き（小鉢） 杏仁フルーツ 中華スープ（春雨）	米飯 さわらの照り焼き 添え（ふき煮付け） 煮奴 ほうれん草の和え物 すまし汁（麩）	米飯 鮭の味噌漬け焼き 添え（オクラ） インゲンのサラダ 茄子の煮物 すまし汁（豆腐）	米飯 豚のしょうが焼き しろ菜の煮浸し トマトの和風マリネ 味噌汁（南瓜）	米飯 鰯の甘酢煮 添え（ホイル・カブチー） じゃが芋の炒め物 白菜のドレッシング和え すまし汁（菜の花） 小松菜	米飯 揚げだし豆腐 長芋のゆかり和え じゃこビーマン 豚汁	米飯 鯖のごま煮 添え（人参煮付け） 卵豆腐 冬瓜水晶煮 味噌汁（はんぺん）
3時	[ A ] バームクーヘン（既） [ B ] フルーツ（キウイ）	[ A ] オレンジゼリー（既） [ B ] フルーツ（梨）	[ A ] 抹茶ブクキ（既） [ B ] フルーツ（イチゴ）	[ A ] 黒糖まんじゅう（既） [ B ] フルーツ（オレンジ）	[ A ] コーヒーゼリー（既） [ B ] ヨーグルト和え（黄桃缶）	[ A ] きんつば（既） [ B ] フルーツ（バナナ・1/2）	[ A ] パパロアシュークリーム（既） [ B ] フルーツ（メロン）
	[ A ] エネルギー 1623kcal 蛋白質 68.4g 脂質 43.9g 食塩 10.3g [ B ] エネルギー 1499kcal 蛋白質 66.1g 脂質 39.2g 食塩 10.1g	[ A ] エネルギー 1321kcal 蛋白質 64.2g 脂質 31.3g 食塩 6.5g [ B ] エネルギー 1298kcal 蛋白質 64.3g 脂質 31.3g 食塩 6.4g	[ A ] エネルギー 1429kcal 蛋白質 64.9g 脂質 47.6g 食塩 7.1g [ B ] エネルギー 1332kcal 蛋白質 63.6g 脂質 42.1g 食塩 7.2g	[ A ] エネルギー 1434kcal 蛋白質 66.7g 脂質 26.8g 食塩 7.1g [ B ] エネルギー 1343kcal 蛋白質 64.8g 脂質 26.6g 食塩 7g	[ A ] エネルギー 1523kcal 蛋白質 65.3g 脂質 52.5g 食塩 6.2g [ B ] エネルギー 1538kcal 蛋白質 66.7g 脂質 53.7g 食塩 6.2g	[ A ] エネルギー 1370kcal 蛋白質 55.2g 脂質 27.6g 食塩 8.5g [ B ] エネルギー 1283kcal 蛋白質 53.2g 脂質 27.4g 食塩 8.1g	[ A ] エネルギー 1720kcal 蛋白質 78.4g 脂質 55.8g 食塩 8.4g [ B ] エネルギー 1629kcal 蛋白質 75.8g 脂質 48.5g 食塩 8.2g

## 献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2016/10/9～2016/10/15

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	米飯 梅びしお いわしつみれの煮物 味噌汁（麩） ヨーグルト	ミ黒糖ツイスト 牛乳（200） りんごのツナサラダ	食パン イチゴジャム 牛乳（200） ほうれん草のチーズソテー	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳（パック） スクランブルエッグ	りんりんりんご 牛乳（200） インゲンのスープ煮	ミストロベリーツイスト 牛乳（200） 青梗菜のツナ和え	食パン イチゴジャム 牛乳（200） ブロッコリーと桜エビの炒め物
昼食	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め もやしのポン酢和え しゅうまい 味噌汁（ごぼう）	米飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ おぐらのなめ茸和え 田楽（はんぺん） すまし汁（湯葉）	米飯 白身魚のもみじ焼き 添え（インゲン煮付け） 白和え ろと竹輪の炒め煮 すまし汁（白菜）	米飯 鶏のトマト煮 薩摩芋のバター炒め マカロニサラダ コンソメスープ	☆十三夜☆ 米飯 秋刀魚の香味ソースがけ 添え（しめじ煮付け） 菜の花の錦糸和え 冬瓜の煮物 味噌汁（もやし）	米飯 木の葉丼 揚げなす 胡瓜の和え物 味噌汁（豆腐）	ごはん（たらこふりかけ） 焼きそば 漬物（紅生姜） ほうれん草のお浸し 出し巻き卵 すまし汁（はんぺん）
夕食	米飯 メバルの煮付け 添え（豆腐煮付け） 胡瓜のささみ和え 里芋の煮ころがし すまし汁（ほうれん草）	米飯 かに玉あんかけ 野菜の中華炒め 味噌汁（じゃが芋） フルーツ（白桃缶）	米飯 豚肉の甘辛炒め ひじきサラダ いか団子の煮物 味噌汁（菜の花）	米飯 ホキの彩り野菜蒸し 春雨サラダ ブロッコリーのカキマあん 味噌汁（わかめ）	米飯 肉豆腐 もずく酢 蓮根の金平 すまし汁（麩）	米飯 ぶりの生姜焼き 添え（ゴボウ・ビソク天煮付け） 切干大根 金時豆 すまし汁（かまぼこ）	米飯 友禅蒸し 牛肉のしぐれ煮 オクラの湯葉和え 具沢山汁
3時	[ A ] ペアワッフル（既） [ B ] フルーチェ（いちご）	[ A ] 青りんごゼリー（既） [ B ] フルーツ（キウイ）	[ A ] 田舎まんじゅう（既） [ B ] ヨーグルト和え（カキ缶）	[ A ] ホットケーキ（ホイップ） [ B ] フルーツ（バナナ・1/2）	☆十三夜☆ 栗まんじゅう（既）	[ A ] かすてら（既） [ B ] フルーツ（オレンジ）	[ A ] ショコラケーキ（既） [ B ] フルーツ（柿）
	[ A ] 1327kcal 蛋白質 64g 脂質 28.8g 食塩 7.2g [ B ] 1290kcal 蛋白質 63.3g 脂質 27.1g 食塩 7.3g	[ A ] 1464kcal 蛋白質 58.6g 脂質 44g 食塩 7.3g [ B ] 1448kcal 蛋白質 59.1g 脂質 44g 食塩 7.2g	[ A ] 1480kcal 蛋白質 73.1g 脂質 41g 食塩 8.2g [ B ] 1450kcal 蛋白質 72.3g 脂質 41.9g 食塩 8.1g	[ A ] 1571kcal 蛋白質 62.3g 脂質 44.6g 食塩 7.4g [ B ] 1471kcal 蛋白質 60.4g 脂質 38.8g 食塩 7.2g	1452kcal 蛋白質 62.3g 脂質 40.4g 食塩 6.2g	[ A ] 1463kcal 蛋白質 59.2g 脂質 43.5g 食塩 6.2g [ B ] 1375kcal 蛋白質 57.6g 脂質 42g 食塩 6.2g	[ A ] 1484kcal 蛋白質 74.3g 脂質 35.9g 食塩 8g [ B ] 1378kcal 蛋白質 72g 脂質 28.7g 食塩 7.6g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2016/10/16~2016/10/22

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	米飯 のり佃煮 さといもの煮ころがし 味噌汁(そうめん) 牛乳(200)	食パン イチゴジャム 牛乳(200) キャベツのスープ煮	シュガーバターコッパ 牛乳(200) アスパラのソテー	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) 小松菜のミル煮	北海道ミルク 牛乳(200) 青梗菜のソテー	ショコラロール 牛乳(200) ブロッコリーのサラダ	食パン イチゴジャム 牛乳(200) 大豆のトマト煮
昼食	米飯 ますのムニエル 添え(スナップえんどうソテー) レタスのサラダ ジャーマンポテト トマトスープ	米飯 エビチリ 添え(ホイル青梗菜) 焼きビーフン すまし汁(そうめん) フルーツ(黄桃缶)	米飯 ポークカレー 漬物(福神漬け・らっきょう) ハムサラダ フルーツ(甘夏缶)	米飯 鱈の幽庵焼き(ゆず) 添え(素揚げ・薩摩芋・しし唐) 枝豆と椎茸のおろし和え ひじき煮 豚汁	米飯 鶏の黒砂糖煮 添え(いんげん煮付け) きのこのソテー かたろのドレッシング和え 味噌汁(もやし)	米飯 肉団子の甘酢あんかけ なすの煮つけ 味噌汁(わかめ) フルーツ(洋なし缶)	米飯 えびカツの玉子とじ 小松菜のちりめん和え 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋)
夕食	米飯 牛肉のオスターソース炒め 小松菜とがんもの煮物 白菜のごま和え 味噌汁(麩)	米飯 赤魚の煮付け 添え(人参、いんげん煮付け) 厚揚げの炒め物 もやしの梅肉和え 粕汁	米飯 袋煮卵 添え(椎茸煮付け) ほうれん草のピーナツ和え 茄子の甘辛炒め すまし汁(舞茸)	米飯 ぎせい豆腐 添え(人参煮付け) ブロッコリーの胡麻和え 南瓜の煮物 すまし汁(そうめん)	米飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 オクラのなめ茸和え すまし汁(叩昆布)	米飯 白身魚の焼きびたし 添え(煮付け・フキ) もずく酢 金平ごぼう 味噌汁(こんにゃく)	米飯 豚肉のつけ焼き 添え(しめじソテー) 炒り豆腐 すまし汁(ほうれん草) フルーツ(黄桃缶)
3時	[A] 酒まんじゅう(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] ガスタートワッフル(既) [B] ヨーグルト和え(みかん缶)	[A] 青りんごゼリー(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] ババロアシュークリーム(既) [B] フルーツ(カクテル缶)	[A] 黒糖まんじゅう(既) [B] フルーツ(ピーチ)	[A] ヨーグルトゼリー(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] バームクーヘン(既) [B] フルーツ(柿)
	[A] エネルギー 1458kcal 蛋白質 64.2g 脂質 34.6g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1380kcal 蛋白質 62.8g 脂質 34.4g 食塩 7.5g	[A] エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.7g 脂質 40g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1451kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38.1g 食塩 7.4g	[A] エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.9g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1436kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42g 食塩 7g	[A] エネルギー 1551kcal 蛋白質 70.3g 脂質 38.1g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1469kcal 蛋白質 67.2g 脂質 30.7g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1418kcal 蛋白質 65.8g 脂質 41.1g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1354kcal 蛋白質 64.6g 脂質 42g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1351kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.4g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1315kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.1g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1598kcal 蛋白質 74.1g 脂質 39.6g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1482kcal 蛋白質 71.5g 脂質 35g 食塩 7.1g

献立表

現場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期間：2016/10/23~2016/10/29

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	米飯 ふりかけ(鮭) しろ菜の煮浸し 味噌汁(筍) ヨーグルト	ミニ抹茶ツイスト 牛乳(200) ほうれん草とウインナーのソテー	食パン イチゴジャム 牛乳(200) メラスのサラダ	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳 小松菜のクリーム煮	ミニ山シュガー 牛乳(200) スクランブルエッグ	ミニチョコツイスト 牛乳(200) キャベツのソテー	食パン イチゴジャム 牛乳(200) ほうれん草のサラダ
昼食	米飯 鶏のつくね焼き 添え(わか、人参煮付け) じゃが芋のツナ煮 アスパラのマヨネーズ和え 味噌汁(なめこ)	米飯 鱈の煮付け 添え(ふき煮付け) 厚揚げの生姜焼き キャベツの昆布和え 赤だし(わかめ)	米飯 鯖の竜田揚げ和風あん 出し巻き卵 もやしのレモン和え 味噌汁(青梗菜)	ごはん(おおかかふりかけ) きつねうどん 竹輪の甘辛炒め 蒸し茄子	米飯 牛肉のカレー炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(ゴボウ)	☆郷土料理(宮城県)☆ はらこ飯 冬瓜水晶煮 菜の花の辛子和え おぼろ汁	米飯 豚肉の生姜焼き 添え(人参、キャベツ) オクラのサラダ ひじき煮 味噌汁(じゃが芋)
夕食	米飯 太刀魚の塩焼き 添え(大根おろし) 添え(菊菜おかか煮) 高野豆腐の煮物 すまし汁(もやし) フルーツ(甘夏缶)	米飯 筑前煮(鶏肉) 胡瓜の酢の物 南瓜の煮物 すまし汁(長芋)	米飯 豆腐ハンバーグ 添え(ピーマンソテー) 春雨サラダ インゲンのソテー ポタージュ	米飯 鮭の吹き寄せホイル包み 白和え さつまいもの甘煮 味噌汁(白菜)	米飯 つみれと野菜の煮物 じゃこピーマン ごま豆腐 すまし汁(色板)	米飯 鶏のみぞれ煮 添え(ふき煮付け) しろ菜の甘酢和え 茄子のピリ辛炒め 味噌汁(南瓜)	米飯 赤魚の西京焼き 添え(イゲン、小桜煮付け) 卵の花 こんにゃくの炒め煮 かき玉汁
3時	[A] メープルチーキー(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] 紫芋まんじゅう(既) [B] ヨーグルト和え(カテル缶)	[A] オレンジゼリー(既) [B] フルーツ(メロン)	[A] きんつば(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] フルーツクレープ(既) [B] フルーチェ(いちご)	[A] 田舎まんじゅう(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] ババロアシュークリーム(既) [B] フルーツ(梨)
	[A] 1487kcal 蛋白質 60g 脂質 45.8g 食塩 8.1g [B] 1378kcal 蛋白質 58g 脂質 39.1g 食塩 7.8g	[A] 1395kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.7g 食塩 6.5g [B] 1350kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.7g 食塩 6.5g	[A] 1506kcal 蛋白質 60.2g 脂質 46.1g 食塩 10.5g [B] 1490kcal 蛋白質 60.9g 脂質 46.2g 食塩 10.4g	[A] 1548kcal 蛋白質 61.1g 脂質 31g 食塩 8.3g [B] 1461kcal 蛋白質 59.1g 脂質 30.8g 食塩 7.9g	[A] 1528kcal 蛋白質 67.9g 脂質 49.5g 食塩 7.1g [B] 1473kcal 蛋白質 67g 脂質 44.5g 食塩 7.2g	[A] 1355kcal 蛋白質 57.8g 脂質 40.8g 食塩 9.2g [B] 1282kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.5g 食塩 9.1g	[A] 1468kcal 蛋白質 72g 脂質 45.8g 食塩 8.7g [B] 1370kcal 蛋白質 68.8g 脂質 38.4g 食塩 8.5g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2016/10/30~2016/10/31

	日 30	月 31	火	水	木	金	土
朝食	米飯 梅びしお 出し巻き 味噌汁(豆腐) 牛乳(200)	北海道ミルク 牛乳(200) ミートボールのトマト煮					
昼食	米飯 さわらの漬け焼き 添え(椎茸煮付け) 春菊の煮浸し もやしの和え物 豚汁	米飯 タンドリーチキン 添え(ホイル・ブロッコリー) 南瓜サラダ アスパラのソテー コンソメスープ					
夕食	米飯 牛肉とピーマンの炒め物 海藻サラダ しゅうまい すまし汁(かまぼこ)	米飯 カレイの煮付け 添え(茄子・イゲン煮付け) 金平ごぼう しろ菜のお浸し すまし汁(花麩)					
3時	[ A ] ペアワッフル(既) [ B ] フルーツ(バナナ・1/2)	[ A ] 黒糖まんじゅう(既) [ B ] フルーツ(キウイ)					
	[ A ] 1399kcal 蛋白質 69.5g 脂質 36.5g 食塩 8.7g [ B ] 1344kcal 蛋白質 68g 脂質 33.8g 食塩 8.6g	[ A ] 1460kcal 蛋白質 66.7g 脂質 44.7g 食塩 6.3g [ B ] 1378kcal 蛋白質 64.9g 脂質 44.5g 食塩 6.2g					