

**2025年10月みはら園献立表**

**盛：盛合対応あり 移：移行食対応**

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	移：三色ごはん 盛：春雨サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	三色かゆ 大根サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	精白米／上白糖／調合油／普通はるさめ（乾）／マヨネーズ／じゃがいも／菓子	たまご／鶏ひき肉／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／ぶどうムース／牛乳／牛乳	ほうれんそう／きゅうり／にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.1 g
2 木	カレーライス 盛：ツナサラダ 移：バナナ	カレーライス ツナサラダ バナナ	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ピスコ	豚こま肉／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／牛乳	玉葱／にんじん／トマト缶／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.2 g
3 金	ごはん 鰯の蒲焼き 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	かゆ 魚の蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ベーコン／なたね油／焼きふ（観世ふ）／菓子	まあじ（又はさんま）／味噌／かつお節／コア（ブレン）／牛乳	おろししょうが／ブロッコリー／玉葱／だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.0 g
6 月	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、しめじ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、しめじ） ゼリー	精白米／パン粉／調合油／上白糖／マヨネーズ／ゼリー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／味噌／かつお節	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／りんご／ほんしめじ／幼児用ぶどうジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
7 火	サンドイッチ（カ・ハ・ジ・ヤム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ 果物（りんご）	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ コーンクリームスープ りんごのコンポート	食パン／バター／マヨネーズ／上白糖／有塩バター／薄力粉／ウェハース	ロースハム／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／ささみ水煮フレーク／牛乳／クリーム（乳脂肪）	いちごジャム／にんじん／キャベツ／きゅうり／玉葱／とうもろこし缶詰（クリーム）／りんご	牛乳 ウェハース	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 3.3 g
8 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：スティックサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 スティックサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／上白糖／かたくり粉／調合油／ゼリー／菓子	豚ひき肉／牛乳／たまご／油揚げ／味噌／かつお節	玉葱／サラダ葉／キャベツ／きゅうり／にんじん／だいこん／かぶ	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.3 g
9 木	ごはん 移：魚の蒸し焼き 盛：マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ、卵） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 魚の蒸し焼き マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ、卵） ヨーグルト（ソフール）	精白米／上白糖／マカロニ／マヨネーズ／薄力粉	あぶらかれい／かつお節／ロースハム／たまご／味噌／ソーフール元氣ヨーグルト／牛乳	サラダ葉／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ	牛乳 蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g
10 金	ごはん 移：鶏肉の天ぷら・野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	かゆ 鶏団子の天ぷら煮 野菜のスープ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	精白米／薄力粉／かたくり粉／調合油／ゼリー／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付き）40／たまご／焼きのり／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／牛乳	にんじん／だいこん／ほうれんそう／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.9 g
14 火	ごはん さわらの照り焼き 移：肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） タノン	かゆ さわらの照り焼き 肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） タノン	精白米／上白糖／じゃがいも／大豆油／焼きふ（観世ふ）／caせんべい	さわら／豚肩（脂肪なし）／味噌／かつお節／ブチダノン／アシドミルクいちご	サラダ葉／玉葱／にんじん／ほうれんそう	アシドミルク ソフトCaせんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 2.3 g
15 水	カレーピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスープ ゼリー	おじや ミモザサラダ 肉団子のスープ ゼリー	精白米／有塩バター／オリーブ油／上白糖／かたくり粉／ごま油／ゼリー／菓子	若鶏もも肉／たまご／豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／とうもろこし／ねぎ／しょうが／えのきだけ	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.0 g
16 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト	かゆ 豚団子の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト	精白米／調合油／ごま油／上白糖／じゃがいも／ブチクリッキー（ブレン）	豚肩ロース肉／干ひじき（テンレス釜、乾）／油揚げ／味噌／かつお節／ヨーグルト（全脂無糖）／クリームチーズ／牛乳	玉葱／おろししょうが／にんじん／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ／パインアップル（缶詰）	牛乳 ブチクリッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.8 g
17 金	ゆかりごはん 移：鮭フライ 伴三絲 卵スープ プリン	ゆかりがゆ 鮭のフライ煮 伴三絲 卵スープ プリン	精白米／パン粉（乾燥）／薄力粉／なたね油／普通はるさめ（乾）／上白糖／大豆油／ごま油／かたくり粉／カスタードブディング／菓子	しろさけ／たまご／ロースハム／生わかめ	サラダ葉／きゅうり／にんじん／玉葱／幼児用リンゴジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
18 土	カレーライス 盛：温サラダ 移：フライドポテト (お弁当)	カレーライス 温サラダ マッシュポテト (お弁当)	精白米／じゃがいも／調合油／大豆油	豚こま肉	玉葱／にんじん／トマト缶／ブロッコリー		エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.4 g
21 火	たらこスパゲティー ワインナーとキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティー 肉団子とキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	マカロニ／スパゲッティ／なたね油／有塩バター／マヨネーズ／ベーコン／ココアムース／どうぶつビスケット	たらこ／きざみのり／ワインナー	玉葱／キャベツ	カルシン 米粉のお菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.5 g
22 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	精白米／かたくり粉／薄力粉／調合油／さつまいも／マヨネーズ／焼きふ（観世ふ）／ゼリー／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／カテーヒチーズ／味噌／かつお節／牛乳	にんにく（りん茎）／サラダ葉／りんご／にんじん／きゅうり	牛乳 お菓子	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.7 g

# 2025年10月みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名	おやつ	栄養価	
			熱や力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
23 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁（椎茸、ふ） お米のムース	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ ツナサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） お米のムース	精白米／薄力粉／上白糖／調合油／焼きふ（観世ふ）／お米のムース／バター	たちうお／ロースハム／味噌／かつお節／牛乳／たまご	サラダ葉／キャベツ／にんじん／きゅうり／だいこん／もやし／生しいたけ 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.7 g
24 金	ごはん 移：麻婆豆腐 ほうれん草の磯和え ボテトスープ 手作りゼリー	かゆ 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 ボテトスープ 手作りゼリー	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／ベーコン／菓子	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／焼きのり／ゼラチン／牛乳	玉葱／長ねぎ／にんじん／生しいたけ／おろししょうが／ほうれんそう 牛乳 お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	おじや 餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	精白米／調合油／ごま油／上白糖／ぎょうざの皮／菓子	焼き豚／たまご／豚ひき肉／ロースハム／まめびよ（ココア）	にんじん／生しいたけ／玉葱／にら／キャベツ／サラダ葉／だいこん／バレンシアオレンジ まめびよ お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（大根、油揚げ） フルーツポンチ	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリー和え物 味噌汁（大根、豆腐） フルーツポンチ	精白米／上白糖／カステラ	生鮭／かつお節／油揚げ／味噌／豚、ゼラチン／牛乳	サラダ葉／ブロッコリー／だいこん／生しいたけ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ 牛乳 ビスコ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	焼きそば 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	あんかけ（野菜）うどん 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	蒸し中華めん／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／ゼリー／菓子	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	キャベツ／にんじん／トマト／きゅうり／にんにく（りん茎）／しょうが／玉葱 牛乳 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
30 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：わかめサラダ 味噌汁（人参、豆腐） 果物（りんご）	かゆ マグロの竜田揚げ グリーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／なたね油／上白糖／調合油／たまごボーロ	まぐろ／わかめ／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／ヤクルト	しょうが／サラダ葉／きゅうり／キャベツ／コーン／にんじん／玉葱／りんご ヤクルト たまごボーロ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.8 g
31 金	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：親子サラダ 味噌汁（豆腐、油揚げ） 移：バナナ	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 親子サラダ 味噌汁（豆腐） バナナ	精白米／薄力粉／なたね油／上白糖／かたくり粉／オリーブ油／マヨネーズ／菓子	豚肩（脂肪なし）／鶏若鶏肉ささ身（ゆで）／たまご／絹ごし豆腐／油揚げ／わかめ／味噌／かつお節	にんじん／さやいんげん／サラダ葉／サニーレタス／きゅうり／バナナ／幼児用野菜＆フルーツジュース 野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	516	21.1	17.6	249	2.1

過去最高と言われた猛暑を乗り切り、朝晩の風が涼しく秋を感じる季節となりました。

疲れが体に出る頃です。しっかり体を休め、

主食  
主菜  
副菜



をバランスよく食べ、体調管理に努めましょう。右図の食習慣チェックで点が付いた項目は、見直すポイントです。一つずつ改善ていきましょう。

疲れた時は、香辛料を使って、野菜も取れるこんなメニューを！！～元気もりもりカレーピラフ～

米 2合（お米を研ぎ、水気を切っておく）

水 2カップ

野菜100%ジュース 1/4カップ

カレー粉 大さじ1

コンソメ 1個

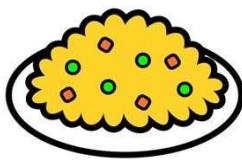
塩 小さじ1/4

バター 10g

ミックスベジタブル 1カップ

好みでウインナー、鶏肉、ツナ缶など

上記材料を炊飯器で炊けば、出来上がり！！



何をするにも健康が資本。脱メタボ！

## 食習慣のチェックリスト

何を食べるかだけでなく、どう食べるかも大切



今の生活を振り返ってみて、自分の習慣に当てはまるものがいくつありますか？当てはまるものに全て ✓ を入れてください。

人と比較して食べる速度が速い。

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。

朝食を抜くことが週に3回以上ある。

1日の食事時間が決まっていない。

食事のバランスを考えて食べていない。

食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。

外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

厚生労働省

（ファーストフード、ジャンクフード含む）