



# 献立表



	8月30日 (日)	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんふわふわ煮 青梗菜の磯和え 青じその実 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 モロヘイヤのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 納豆 ゆず白菜 牛乳	レーズンロール &黒糖ロール オニオンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え オレンジジュース	米飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 水菜と大根の和え物 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ジャが芋のそぼろ煮 小松菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 ブロccoliの和え物 赤かっぱ漬け ジョア
	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁	米飯 春雨スープ	米飯 豚汁		米飯 味噌汁	米飯 すまし汁
昼食	<b>A</b> ホイコーロー	<b>A</b> さわらの葱焼き	<b>A</b> マーボー豆腐	<b>A</b> 鶏肉のやわらか煮	<b>A</b> かき揚げ丼 味噌汁	<b>A</b> ユーリンチー (鶏唐揚げの葱だれ)	<b>A</b> サバの甘辛煮
	<b>B</b> ホキの竜田揚げ	<b>B</b> 豚肉の 味噌漬け焼き	<b>B</b> カレイのもみじ焼き	<b>B</b> さんまの蒲焼き	<b>B</b> 醤油ラーメン ゆかりご飯	<b>B</b> 赤魚の香り蒸し	<b>B</b> ブルコギ
	ホウレン草の生姜和え 黄桃缶	炒めピーマン バナナ	ピーマンジャコ炒め フルーツカクテル	油揚げともやしの和え物 りんご缶	ミモザサラダ 洋梨缶	いんげんごまみそ和え キウイフルーツ	茄子の生姜醤油和え みかん缶
間食	おかしいろいろ	抹茶どら焼き	ソフール	人形焼き	ストロベリーババロア	チョコレートクーラー	ソフトマドレーヌ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋の中華炒め ひじきの煮物 白菜のかおり和え	米飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレーズン煮 キャベツのピーナツ和え	米飯 味噌汁 鮭のクリームソースかけ 茄子の含め煮 オクラのわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉ときのこの蒸し煮 じゃが芋の煮物 ホウレン草のごま和え	米飯 中華スープ カニ玉 かぶのとろっと煮 白花豆の甘煮	米飯 すまし汁 ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜のソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁 さわらの粕漬焼き 里芋と生揚げの煮物 ホウレン草のおかか和え
	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1613 kcal たん白質 52.7 g 脂質 50.7 g 炭水化物 225.5 g 塩分 9.9 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1692 kcal たん白質 63.5 g 脂質 44.9 g 炭水化物 250.8 g 塩分 10.1 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1532 kcal たん白質 67.5 g 脂質 40.0 g 炭水化物 219.0 g 塩分 9.4 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1734 kcal たん白質 58.4 g 脂質 55.9 g 炭水化物 239.9 g 塩分 9.3 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1643 kcal たん白質 43.6 g 脂質 52.7 g 炭水化物 240.3 g 塩分 9.0 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1657 kcal たん白質 53.0 g 脂質 54.7 g 炭水化物 231.1 g 塩分 10.3 g	<b>A</b> 栄養成分 エネルギー 1530 kcal たん白質 60.8 g 脂質 46.9 g 炭水化物 204.9 g 塩分 9.4 g
<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1498 kcal たん白質 56.3 g 脂質 38.2 g 炭水化物 220.9 g 塩分 10.2 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1759 kcal たん白質 60.1 g 脂質 52.9 g 炭水化物 252.6 g 塩分 10.3 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1431 kcal たん白質 67.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 213.1 g 塩分 9.5 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1791 kcal たん白質 56.7 g 脂質 62.4 g 炭水化物 240.8 g 塩分 9.6 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1606 kcal たん白質 52.9 g 脂質 42.6 g 炭水化物 244.7 g 塩分 9.5 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1440 kcal たん白質 51.7 g 脂質 34.0 g 炭水化物 226.0 g 塩分 10.4 g	<b>B</b> 栄養成分 エネルギー 1499 kcal たん白質 58.6 g 脂質 42.7 g 炭水化物 210.0 g 塩分 9.2 g	



# 献立表

	9月6日 (日)	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 きのこ和え つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 にしんの甘露煮 オクラ納豆 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ハムト野菜の炒め煮 小松菜の錦糸和え 青じその実 牛乳	食パン ブルーベリージャム コーンスープ ウインナーソテー フレンチサラダ コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き いんげんくるみ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ たいみそ 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 はんぺん卵とじ 茄子のなめ茸和え 高菜大根漬け 飲むヨーグルト
	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁		きのこご飯 味噌汁		米飯 のっぺい汁
昼食	A 肉じゃが	A 鮭の塩麴焼き	A カレイの味噌漬け焼き	A 豚丼すまし汁	A 蒸し鶏の葱ソース	A ポークカレーコンソメスープ	A サバの幽庵焼き
	B タラのパン粉焼き	B ハンバーグオニオンソース	B 鶏肉と彩野菜の黒酢あんかけ	B 長崎ちゃんぽん菜飯	B さんまの塩焼き	B サンドイッチコンソメスープ	B 酢豚
	白菜のドレ和え パイン缶	冷やし茄子の山かけ 白桃缶	ひじきの炒め煮 バナナ	大根と貝割れのツナサラダ フルーツカクテル	ホウレン草のしらす和え オレンジ	ごぼうサラダ りんご缶	ブロッコリーとツナのサラダ 洋梨缶
間食	スイスロール	水ようかん	ソフール	はちみつカステラ	おかしいろいろ	ゆずまんじゅう	桃山
夕食	米飯 ワタンスープ エビマヨネース もやしの中華炒め キュウリと笹かまの和え物	米軟 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 里芋の煮物 いんげんの昆布和え	米飯 味噌汁 いわしハンバーグ 大豆の五目煮 キャベツのおかか和え	米飯 味噌汁 メンチカツ 冬瓜のカニカマあんかけ 白菜のパンパンジー風	米飯 すまし汁 赤魚と大根の白みそ煮 かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜の磯和え	米飯 味噌汁 チンジャオロースー 車麩の煮物 きのこサラダ	米飯 すまし汁 タラのきのこソースかけ 小松菜と竹輪の煮浸し トマトマリネ
	A 栄養成分 エネルギー 1660 kcal たん白質 49.8 g 脂質 55.6 g 炭水化物 230.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1554 kcal たん白質 75.1 g 脂質 37.6 g 炭水化物 217.5 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1427 kcal たん白質 60.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物 228.5 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1738 kcal たん白質 57.1 g 脂質 57.7 g 炭水化物 240.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1589 kcal たん白質 68.1 g 脂質 45.3 g 炭水化物 218.2 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1733 kcal たん白質 49.2 g 脂質 53.0 g 炭水化物 257.6 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1602 kcal たん白質 67.7 g 脂質 40.8 g 炭水化物 229.7 g 塩分 9.9 g
B 栄養成分 エネルギー 1527 kcal たん白質 55.2 g 脂質 45.0 g 炭水化物 217.5 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1680 kcal たん白質 67.3 g 脂質 49.8 g 炭水化物 227.2 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1611 kcal たん白質 61.8 g 脂質 42.8 g 炭水化物 237.6 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1671 kcal たん白質 47.8 g 脂質 44.9 g 炭水化物 255.7 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1614 kcal たん白質 65.9 g 脂質 49.8 g 炭水化物 216.0 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1591 kcal たん白質 44.8 g 脂質 54.0 g 炭水化物 227.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1641 kcal たん白質 67.7 g 脂質 39.4 g 炭水化物 243.4 g 塩分 10.5 g	



# 献立表



	9月13日 (日)	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 肉団子の煮物 納豆 たくあん漬け 牛乳	米飯 味噌汁 吉野煮 キャベツとワカメのお浸し つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 蒸し鶏と白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	薄皮パン(チョコ&クリーム) トマトスープ プレーンオムレツ アスパラのドレ和え りんごジュース	米飯 味噌汁 ウインナー和風炒め 大根塩昆布和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー いんげんゆかり和え さくら漬け 牛乳	かに雑炊 味噌汁 竹輪の炒り煮 ホウレン草のおかか和え 青かっぱ漬け ヤクルト
昼食	米飯 すまし汁	米飯 コンソメスープ		炊き込みご飯 すまし汁	<b>お楽しみ定食</b>  ちらし寿司 ミニとろろそば ミニ天ぷら 水ようかん(栗)	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁
	A サケの チャンチャン焼き	A クリームシチュー	A さんまの蒲焼き并 すまし汁	A 赤魚の七味焼き		A 牛肉の甘辛煮	A アジの煮付け
	B 肉豆腐	B サバの葱みそ焼き	B 焼うどん すまし汁	B 鶏肉の照焼き		B タラのムニエル タルタルソース	B とんかつ
	切り昆布の煮付け 黄桃缶	シーザーサラダ パイン缶	豆サラダ アンニンフルーツ	ブロッコリーの辛子マヨ焼き バナナ		明太ドレ和え オレンジ	胡瓜とわかめの酢の物 りんご缶
間食	粒あん最中	杏ゼリー	ソフール	おかしいろいろ	クリームコンフェ	丸ぼうろ	生チョコケーキ
夕食	米飯 味噌汁 チキンソテートマトソースかけ じゃが芋のカレーソテー コーンサラダ	米飯 味噌汁 豚の角煮 ビーフン炒め 酢漬け	米飯 味噌汁 生揚げと野菜の照り煮 カニカマ炒め ホウレン草の胡麻和え	米飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん かぼちゃの煮付け もずく酢	米飯 すまし汁 さわらの胡麻醤油焼き 五目巾着 人参の中華サラダ	米飯 中華スープ 筑前煮 茄子の味噌炒め 小松菜のポン酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉の柚焼き 冬瓜の煮物 うぐいす豆
A 栄養成分	エネルギー 1704 kcal たん白質 72.2 g 脂質 45.9 g 炭水化物 244.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1761 kcal たん白質 57.1 g 脂質 50.8 g 炭水化物 246.0 g 塩分 11.9 g	エネルギー 1608 kcal たん白質 70.3 g 脂質 45.2 g 炭水化物 219.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1619 kcal たん白質 52.7 g 脂質 45.6 g 炭水化物 246.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1784 kcal たん白質 59.7 g 脂質 49.4 g 炭水化物 264.6 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1557 kcal たん白質 55.6 g 脂質 48.1 g 炭水化物 217.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1509 kcal たん白質 59.5 g 脂質 32.1 g 炭水化物 236.2 g 塩分 8.3 g
B 栄養成分	エネルギー 1768 kcal たん白質 67.4 g 脂質 53.1 g 炭水化物 247.3 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1815 kcal たん白質 56.6 g 脂質 58.9 g 炭水化物 239.7 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1559 kcal たん白質 62.7 g 脂質 47.1 g 炭水化物 211.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1757 kcal たん白質 53.9 g 脂質 55.5 g 炭水化物 255.9 g 塩分 10.5 g		エネルギー 1540 kcal たん白質 59.1 g 脂質 46.0 g 炭水化物 214.8 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1602 kcal たん白質 49.7 g 脂質 41.9 g 炭水化物 247.9 g 塩分 8.9 g



# 献立表



	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 いんげんピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め 梅納豆 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんふわふわ煮 小松菜のお浸し 高菜大根漬け 牛乳	食パン ママレード コーンスープ ス克蘭ブルエッグ グリーンサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 いか団子の煮物 ホウレン草のなめ茸和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーのおかか和え たいみそ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 チンゲン菜の塩昆布和え つぼ漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁	<b>敬老の日</b> 赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 青菜ゆずしめじ 巨峰	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁
	A 鮭の照焼き		A 豚肉の生姜焼き	A さわらの ポン酢バター焼き	A 鶏肉のマスタード 焼き	A シーフードカレー コンソメスープ	A 赤魚の粕漬焼き
	B デミグラスハンバーグ		B 白身魚の南蛮漬け	B 鶏肉の塩麹焼き	B カレイの甘酢あん	B ホットドッグ コンソメスープ	B 鶏肉の唐揚げ
	大根とツナのサラダ 洋梨缶		青梗菜の酢味噌和え 白桃缶	シルバーサラダ パイ缶	白菜のしらす和え バナナ	トマトの和風サラダ オーギョーチー	ひじきサラダ 洋梨缶
間食	メープルドーナツ	和菓子(鶴亀の舞)	おはぎ	ソフール	チョコババロア	手作り蒸しパン	おかしいろいろ
夕食	米飯 すまし汁 酢豚風肉団子 大豆と昆布の煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 すまし汁 さんまの生姜煮 レバニラ炒め 胡瓜のみぞれ酢和え	米飯 味噌汁 牛肉と根菜の煮物 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのドレ和え	野沢菜ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ 里芋の土佐煮 アスパラサラダ	米飯 すまし汁 豚肉の和風炒め マイタケの天ぷら ブロccoliの胡麻和え	米飯 すまし汁 サバの韓国風焼き 茄子の煮物 インゲンと竹輪のわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉の葱塩焼き 山菜の煮物 かぼちゃサラダ
A 栄養成分	エネルギー 1675 kcal たん白質 66.6 g 脂質 43.6 g 炭水化物 248.9 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1689 kcal たん白質 62.4 g 脂質 54.2 g 炭水化物 226.8 g 塩分 11.5 g	エネルギー 1696 kcal たん白質 54.1 g 脂質 52.6 g 炭水化物 240.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1580 kcal たん白質 55.7 g 脂質 45.1 g 炭水化物 233.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1856 kcal たん白質 64.9 g 脂質 67.5 g 炭水化物 238.4 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1758 kcal たん白質 56.1 g 脂質 57.1 g 炭水化物 246.5 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1705 kcal たん白質 65.8 g 脂質 65.8 g 炭水化物 50.2 g 塩分 237.3 g
B 栄養成分	エネルギー 1856 kcal たん白質 59.7 g 脂質 60.2 g 炭水化物 263.9 g 塩分 12.7 g		エネルギー 1522 kcal たん白質 56.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 239.3 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1592 kcal たん白質 56.0 g 脂質 46.3 g 炭水化物 233.0 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1687 kcal たん白質 64.0 g 脂質 47.0 g 炭水化物 244.6 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1633 kcal たん白質 56.5 g 脂質 60.5 g 炭水化物 209.4 g 塩分 10.5 g	エネルギー 10.1 kcal たん白質 1837.0 g 脂質 63.6 g 炭水化物 238.2 g 塩分 9.5 g